

Faszination und Erlebnis Winter: Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein

Teil 3: Kleine Spiele im Schnee

Bettina Frommann

Die Spielideen vieler bekannter Lauf- und Fangspiele aus der Halle lassen sich im Winter auf das Medium Schnee übertragen. Grundsätzlich kann man von einem erhöhten Anstrengungsgrad ausgehen. Über die Veränderung der Spielfeldgröße, die Anzahl der Fänger oder auch die Spielzeit kann die Bewegungsintensität gut gesteuert werden.

Die Vorteile Kleiner Spiele sind vielfältig:

- großes Altersspektrum vom Kindergarten- bis zum Seniorenalter,
- flexible Gruppengrößen,
- kleiner Spielraum,
- wenig bis keine Geräte,
- technisches und taktisches Können ist nicht Voraussetzung,
- wenig Vorbereitungszeit und geringer Organisationsaufwand,
- variable, einfache Regeln,
- Wettkampfcharakter,
- kein offizieller Spielbetrieb oder Vergleiche mit anderen nötig,
- Vorbereitung auf große Sportspiele....

• Kreisverkehr

Alle stehen im Kreis. Jeder wählt in Gedanken fünf Personen aus. Die Kreisformation wird aufgelöst und auf Kommando des Spielleiters umrundet jeder zweimal seine ausgewählten Personen ohne diese festzuhalten. Da alle zur gleichen Zeit loslaufen, entsteht ein lustiges Durcheinander, bis alle ihre Aufgabe gelöst haben. In einem zweiten Durchgang werden fünf andere Personen ausgewählt.

Hinweis:

Bei jüngeren Kindern reichen pro Durchgang 3 Personen, die man sich merken muss.

Variante:

- Statt zweimal zu umrunden wechseln die Aufgaben von Durchgang zu Durchgang: 1x umrunden, durch

die Beine krabbeln, 1x hochheben, gegenseitig auf die Schulter klopfen, 1x den anderen „Huckepack“ nehmen, usw.

• Schneeflocken fangen

Auf einem abgesteckten Spielfeld bewegen sich alle als einzelne umherschwebende Schneeflocken. Eine Schneeflocke, der Fänger, möchte wachsen und sich mit anderen Schneeflocken zusammenschließen. Kann der Fänger jemanden berühren, laufen beide gemeinsam mit Handfassung weiter und versuchen die Schneeflocke zu vergrößern. Ist die vierte Person getickt, entstehen zwei Schneeflocken, die weiter fangen. Die letzte Schneeflocke wird zum neuen Fänger. Die Spielidee geht auf das „Kettenfangen“ zurück.

• Wer hat Angst vor dem „weißen Mann“?

Eine Person wird zum „weißen Mann“ bestimmt, alle anderen stehen ihm mit etwas Laufentfernung gegenüber. Auf die Frage „Wer hat Angst vor dem weißen Mann?“ antwortet die Gruppe „Niemand!“. Auf die erneute Frage „Und wenn er kommt?“, antwortet die

AUS DEM INHALT:

Bettina Frommann

Faszination und Erlebnis Winter:

Eine Jahreszeit lädt zum Bewegen ein – Teil 3

1

Anika Ehrenheim

Rund um die Rolle – „Roll mal anders!“

5

Rainer Schnittger

Didaktische Reduktion von Bewegungsmerkmalen – Teil 1

11

Eric Espenschied

Snowboarden mal anders – Synchron- bzw. Formationsfahren!

15



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

Gruppe „Dann laufen wir“. Die Gruppe versucht auf die gegenüberliegende Seite zu kommen, der Fänger bemüht sich darum, andere abzuticken und sie mit auf seine Seite zu ziehen. Die zuletzt gefangene Person wird zum neuen Fänger.

Variante:

- Bei jedem erneuten Durchgang muss eine andere Form der Fortbewegung gewählt werden.

• Das dritte Molekül

Alle, bis auf zwei Personen, stellen sich zu zweit nebeneinander als Doppelmoleküle innerhalb einer Spielfläche verteilt auf. Eine Person ist der Fänger, der das einzige freie Molekül jagt. Das freie Molekül versucht bei einem Molekülpaar anzudocken, indem es sich rechts oder links dazustellen. Dadurch wird das Molekül auf der anderen Seite abgesprengt und wechselt sofort die Rolle vom weglaufernden Molekül zur Rolle des Fängers. Der vorherige Fänger wird zum frei schwebenden Molekül und versucht seinerseits anzudocken.

• Kollektive Ohnmacht

In Kleingruppen zu fünf werden vom Spielleiter die Zahlen von 1- 5 verteilt. Alle laufen in einem Spielfeld durcheinander; der Spielleiter ruft eine Zahl zwischen 1 und 5, daraufhin stoßen alle Personen mit dieser Zahl einen Schrei aus und sinken langsam zu Boden. Die vier anderen Personen dieser Kleingruppe müssen beim Schrei blitzschnell reagieren und die ohnmächtige Person gemeinsam auffangen bevor sie den Boden berührt. Parteibänder helfen bei der Orientierung in der Gruppe.

• Quetschballon

Jedes Paar (ungefähr gleiche Körpergröße) pustet einen Luftballon auf, stellt sich nebeneinander und klemmt den Ballon auf Höhe der Hüften ein. Ein Fängerpaar, ebenfalls mit Luftballon, versucht den Ballon bei anderen Paaren wegzustoßen. Verliert das Paar seinen Luftballon, nehmen sie die Rolle als Fänger ein.

• Die Welle

Alle stellen sich mit nach vorn gestreckten Armen zu einer Gasse mit etwa 1,5 m Breite auf. Eine Person nimmt Anlauf und läuft mit Tempo durch die Gasse. Die Arme der anderen öffnen sich wie bei einer La Ola-Welle erst kurz bevor der Läufer passiert und senken sich danach wieder. Der Läufer muss in gleichmäßigem Tempo laufen, damit sich die hinteren in der Gasse am Tempo der vorderen orientieren können.

Variante:

- Die Gasse wird kurvig dargestellt.
- Das Tempo des Durchlaufens von Durchgang zu Durchgang langsam steigern.

• Zauberwald

Mit Hilfe von Ästen, Stäben, Skistöcken oder ähnlichem als „Bäume“ wird ein „Wald“ auf einer Spielfläche aufgebaut und jeder Baum mit einem farbigen Parteiband gekennzeichnet, so dass jede Farbe mehrfach

vorhanden und gut sichtbar ist. Alle Teilnehmer bekommen fortlaufend eine Nummer. Der Spielleiter stellt pro Durchgang unterschiedliche Aufgaben:

- alle laufen durch den Stangenwald und berühren jeden Baum einmal;
- alle laufen durch den Stangenwald und berühren nacheinander alle roten Bäume, alle blauen, alle gelben, alle grünen, etc.;
- alle laufen durch den Stangenwald: alle ungeraden Nummern berühren nacheinander die roten und grünen Bäume, alle geraden Nummern die blauen und gelben Bäume.
- Wer hat als erstes 15 Bäume berührt?
- Wer hat als erstes Bäume in einer vorgegebenen Farbfolge berührt?
- Wer hat als erstes 5 Bäume in jeder Farbe berührt?

Variante:

- Nicht nur die Aufgabe wechselt, sondern auch die Fortbewegungsart: hüpfen, rückwärts laufen, Sidesteps, auf allen Vieren, hüpfen wie ein Hase, hinken, Arm in Arm mit einem Partner, usw.

• Bänderklau

Ein Parteiband oder ein Stück rot-weißes Bauband wird gut sichtbar in die Hose gesteckt und darf nicht festgehalten werden. Alle versuchen gleichzeitig das eigene Band durch geschicktes Bewegen zu schützen und bei anderen das Band zu klauen. Wer hat die meisten Bänder nach einer festgelegten Zeit?

Variationen:

- Bänder nach Farben klauen lassen;
- Jungen klauen nur bei Jungen, Mädchen klauen nur bei Mädchen;
- Mädchen klauen nur bei Jungen, Jungen klauen nur bei Mädchen.
- Wer hat zuerst 5 Bänder?
- Wer hat zuerst von jeder Farbe ein Band?
- Statt in der Hose steckt das Band im Schuh mit Bodenkontakt. Alle versuchen das Band mit den Füßen zu berühren.

• Ultimate Frisbee

Mit farbigem Wasser aus einer Sprühflasche wird ein Spielfeld mit zwei Endzonen von etwa 3 m Breite markiert. Zwei Teams, mit Parteibändern kenntlich gemacht, versuchen ein Frisbee so zu einem Mitglied der eigenen Mannschaft zu werfen, das es die Scheibe in der Endzone fangen kann. Laufen mit dem Frisbee ist nicht erlaubt.

• Schere, Stein, Papier

Paare stehen sich in Form einer Gasse mit etwa 2 m seitlichem Abstand zu den anderen Paaren gegenüber. Auf Kommando rufen alle „tsching, tschang, tschong“ und eines der folgenden Symbole wird mit der Hand gezeigt:

- Schere: Zeigefinger und Mittelfinger spreizen wie bei einer Schere.
- Stein: Faust ballen.
- Papier: flache Hand strecken.

Der Stein schleift die Schere, die Schere verliert. Das Papier wickelt den Stein ein, der Stein verliert. Die Schere zerschneidet das Papier, das Papier verliert.

Der Verlierer muss den Gewinner fangen, bevor dieser über eine markierte Linie läuft.

• **Ballonjagd**

Alle befestigen ein Stück Bindfaden von ca. 1,50 m Länge an einem aufgepusteten Luftballon und stecken das Ende in den Stiefelschaft. Auf Kommando verteidigt jeder seinen Luftballon vor den Fußangriffen der anderen durch geschicktes Weglaufen, Drehen und Wenden und versucht bei anderen den Angriff auf Schnur und Ballon. Wer seinen Ballon verliert, muss eine Zusatzaufgabe (10 Strecksprünge, um das Spielfeld laufen, 5 Liegestütze) erfüllen und steigt dann wieder in das Spielgeschehen ein.

Variante:

- Es gibt nur zwei Angreifer, die versuchen, auf die Schnüre der anderen zu treten. Gelingt das, werden die Rollen getauscht.

• **Schneesturm**

Alle bilden eine Gasse mit ca. 2 m Abstand zum seitlichen Nachbarn. Eine Person geht langsam durch die Gasse, die anderen wirbeln möglichst viel Pulverschnee auf, so dass der Eindruck eines Schneesturms entsteht.

Variante:

- Jeder wählt ein eigenes Tempo zur Bewältigung des Schneesturms. Zum Schutz können die Arme vor das Gesicht gehalten werden.

• **Im Stangenwald**

Aus Ästen, Stäben oder Skistöcken wird ein „Stangenwald“ auf einer freien Spielfläche aufgebaut. Die einzelnen Stangen sollten je nach Alter der Teilnehmer ca. 7-10 m Abstand voneinander haben. Zwei Jäger werden bestimmt; alle anderen laufen möglichst schnell von Baum zu Baum und zählen dabei laut bis der 20. Baum erreicht ist. Nur am Baum ist man vor den Jägern sicher. Wer von ihnen berührt wird, nimmt die Jägerrolle ein. Folgende Regeln gelten:

- Kein Baum darf zweimal hintereinander berührt werden;
- lautes Mitzählen ist wichtig, damit die Fänger wissen, wen sie gezielt abticken können, bevor der 20. Baum erreicht ist.

Variante:

- Der Spielleiter gibt unterschiedliche Fortbewegungsarten vor, mit denen der Weg von Baum zu Baum zurückgelegt werden muss: vorwärts, rückwärts, Sidedsteps, hüpfen, hinken, etc.

• **Seiltanz**

Alle stehen im Kreis und halten mit beiden Händen ein langes zusammengeknotetes Seil vor dem Körper. Ein Teilnehmer steht im Kreis und versucht die Hände der anderen am Seil zu berühren, diese können die Hände vorher wegziehen. Bei geglückter Berührung oder

wenn ein Stück Seil den Boden berührt, tauscht man mit dem Fänger die Rolle im Kreis.

• **Handtuchtransport**

Gruppen zu viert bekommen ein Handtuch und ein Glas mit Wasser. Das Glas muss über eine abgesteckte Strecke mit dem gespannten Handtuch transportiert werden. Kooperation ist wichtig! Je größer das Handtuch, desto schwieriger wird es. Es eignen sich auch Teile eines alten Bettlakens.

• **Polarfuchs, Elch, Eisbär**

Alle Teilnehmer werden einem der drei Tiere Polarfuchs, Elch oder Eisbär zugeordnet. Der Eisbär jagt den Elch, der Polarfuchs hat solange Pause oder versteckt sich und beobachtet die Jagd. Ist der Elch getickt, jagt er den Polarfuchs und der Eisbär hat Pause. Ist der Polarfuchs getickt, jagt er den Eisbär und der Elch hat Pause.

• **Schnee-Rugby**

Zwei Mannschaften versuchen einen Ball hinter einer markierten Linie im gegnerischen Spielfeld abzulegen. Festhalten und Ball abjagen sind erlaubt.

• **Fliegende Untertassen**

Alle Mitspieler einer Mannschaft stehen in einer langen Reihe mit etwa 4-6 m Abstand zueinander. Die fliegenden Untertassen (Ringe) sollen vom ersten in der Reihe zum letzten wandern und legen dabei Zwischenlandungen ein, indem sie auf dem ausgestreckten Arm des nächsten Mitspielers landen. Fangen mit den Händen ist nicht erlaubt. Wie lange braucht die Gruppe, bis alle Untertassen am anderen Ende der Kette angekommen sind?

Variante:

- Mehrere Mannschaften stellen sich zu langen Ketten auf und starten auf Kommando mit einer zugeeilten Anzahl von Ringen.

• **Harzer Rugby**

Zwei Teams werden gebildet. Ein Team ist im Besitz einer gefüllten Wasserflasche aus Kunststoff. Auf Kommando wird diese Flasche möglichst weit weg in ein abgestecktes Gebiet geworfen.

Dann beginnen gleichzeitig folgende Handlungen: Die Werfermannschaft rottet sich zusammen, ein Teammitglied umrundet so lange die Gruppe, bis die andere Gruppe „Stopp“ ruft. Stopp erfolgt dann, wenn die Flasche durch die gegrätschten Beine aller Spieler rückwärts durchgereicht und beim letzten Spieler angekommen ist. Dieser wirft mit seinem Stoppruf die Flasche wieder möglichst weit weg und alles geht von vorn los. Um das Spiel zu begrenzen, wird die Anzahl der Umrundungen laut gezählt.

Die Mannschaft, die zuerst 30 Umrundungen geschafft hat, gewinnt.

Eine Literaturliste ist dem letzten der sechs Beiträge angefügt.



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

Rund um die Rolle – „Roll' mal anders!“

Anika Ehrenheim

In der Grundschule und auch im 5./6. Jahrgang sind Rollen ein wichtiger Bestandteil des Rahmenplans Sport. Welche Möglichkeiten sich dabei für den Sportunterricht eröffnen, wie sich mittels Rollen eine abwechslungsreiche und spannende Choreografie in Kleingruppen erstellen und zudem die Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen lässt, soll der folgende Beitrag zeigen. Mit dem Begriff „Schüler“ sind sowohl Mädchen als auch Jungen gemeint.

Kurzübersicht der Inhalte und Ziele

Stunde	Thema/Inhalt	Ziel
1	Einführung: Vorwärtsrollen (Sicherheit)	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler kennen die Kriterien für die sichere Durchführung einer Vorwärtsrolle. Die Schüler können eine sichere Vorwärtsrolle ausführen.
2	Weiterarbeit: Vorwärtsrollen (Schönheit)	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler kennen die Kriterien für die sichere und „schöne“ Durchführung einer Rolle. Die Schüler können eine sichere und „schöne“ Vorwärtsrolle ausführen.
3	Weiterarbeit: Vorwärtsrollenvarianten (Stationsbetrieb)	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler können sich im Stationsbetrieb neue Vorwärtsrollenvarianten anhand des Bildmaterials selbstständig erarbeiten. Die Schüler erweitern ihr Bewegungsrepertoire um verschiedene Anfangs- und Endpositionen bei Vorwärtsrollen.
4	Einführung: Rückwärtsrolle	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler kennen die Kriterien für die sichere Durchführung einer Rückwärtsrolle. Die Schüler können eine sichere Rückwärtsrolle ausführen.
5	Erarbeitung: Seitwärtsrollen (Stationsbetrieb)	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler erweitern ihr Bewegungsrepertoire um variantenreiche Seitwärtsrollen. Die Schüler können verschiedene Seitwärtsrollen ausführen.
6	Selbst- und Fremdbeobachtung	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler können ihre Rollbewegungen und die ihres Partners mit Hilfe von Kriterien einschätzen. Die Schüler können ihrem Partner Rückmeldung bezüglich ihrer Bewegungsausführung bei Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsrollen geben.
7	Option 1: Erarbeitung einer Kleingruppen- choreografie Option 2: Benotung der Rollen	<ul style="list-style-type: none"> Die Schüler entwickeln selbstständig und unter Einbezug der vorher erlernten Inhalte eine eigene Kleingruppenchoreografie. Die Schüler beachten dabei die vorgegebenen Pflichtinhalte sowie die Tipps und Tricks für eine abwechslungsreiche Präsentation. Die Schüler vertiefen ihr Verständnis bezüglich der Bewegungskriterien für das sichere und „schöne“ Rollen. Die Schüler können die Benotungskriterien hinsichtlich einer sicheren und „schönen“ Rolle umsetzen.



Anika Ehrenheim
ist seit 2008 als Englisch- und Sportlehrerin am Gymnasium Grootmoor in Hamburg tätig.

Gymnasium Grootmoor
Am Damm 47
22175 Hamburg

Die Unterrichtseinheiten

Zu Beginn werden die Schüler (5./6. Klasse) mit den Basiselementen einer Rolle und den Kriterien bezüglich der Sicherheit und „Schönheit“ vertraut gemacht (Stunde 1-2 und 4). Anhand dieser Kriterien lernen sie, ihre Bewegungskompetenz besser einzuschätzen und an Schwachstellen zu arbeiten (Stunde 6). Mit Hilfe von Stationskarten mit abwechslungsreichen Rollbewegungen zum Thema Vorwärts- und Seitwärtsrollen (Stunde 3 und 5), wird das Bewegungsrepertoire der Schüler schließlich immer weiter ausgebaut, so dass sie am Ende der Einheit in der Lage sind, eine Choreografie zum Thema „Rollen“ selbstständig in Kleingruppen zu erstellen (Stunde 7).

- Die Einzelstunden können auch zusammengefasst und als Doppelstunde durchgeführt werden. Einzelne Stunden können auch übersprungen werden.
- Zu Beginn jeder Stunde sollte eine Aufwärmphase erfolgen, um die zu beanspruchende Muskulatur zu erwärmen und die Schüler auf das Thema einzustimmen.
- Um die Schüler für ihr eigenes Können zu sensibilisieren und ihnen ihre Entwicklung hinsichtlich ihres eigenen Lernfortschritts bewusst zu machen, sollte am Ende jeder Stunde eine kurze Reflexionsphase erfolgen. Einzelstichproben mit Fragen wie: „Was kannst du schon gut? Wo hast du noch Schwierigkeiten? Was hilft dir, damit dir die Rolle besser gelingt?“ machen den Entwicklungsprozess für die Schüler fassbar.

1. Stunde Einführung: „Vorwärtsrollen“/ Sicherheitsaspekte

Die Schüler nehmen sich zu viert eine Matte und verteilen diese, mit ausreichend Abstand zu den Mitschülern, in der Halle. Sie haben die Aufgabe zu erproben, welche Möglichkeiten es gibt über die Matte zu rollen. (Hinweis auf das Verbot von Luftrollen und Saltos!). Im Anschluss werden die Ideen gesammelt und kurz präsentiert (Neugier wecken und die Vielfältigkeit von Rollen deutlich machen).

Danach sollen alle eine Vorwärtsrolle ausprobieren und sich währenddessen überlegen, was diese sicher

macht. Danach werden diese Kriterien gesammelt und schriftlich festgehalten.

Kriterien: Kinn an die Brust; Rücken rund; Hände setzen neben dem Kopf schulterbreit auf; nur der Nacken/Hinterkopf berührt die Matte (**siehe Arbeitsblatt – Training: Die Rollenprofis**).

Im nächsten Schritt haben die Schüler die Möglichkeit diese Kriterien in einer Übungsphase umzusetzen. Als Hilfestellung bietet es sich an, Tücher (oder auch Parteibänder) zwischen Kinn und Brust einzuklemmen. Diese Methode gibt den Schülern eine direkte Rückmeldung über den Erfolg. Abschließend können Schüler freiwillig eine sichere Rolle vor der Klasse präsentieren.

2. Stunde: „Vorwärtsrollen“ üben

Die besprochenen Sicherheitskriterien werden noch einmal wiederholt. Jeder Schüler hat nun in einer Vierergruppe auf einer Matte kurz Zeit, Vorwärtsrollen hinsichtlich dieser Kriterien zu üben. Im Anschluss wird mit der Klasse besprochen und schriftlich festgehalten wie man eine Rolle nicht nur sicher, sondern auch „schön“ turnt (Kriterien: gerade, flüssig, schwungvoll rollen; ohne Hände aufstehen; Beine und Füße schließen). Hier bietet es sich an, einen Schüler zur Demonstration der Kriterien eine sichere und „schöne“ Rolle vorturnen zu lassen und selbst solche Rollen zu üben. Häufig fällt es den Schülern schwer, die Beine beim Rollen geschlossen zu halten. Auch hier können Parteibänder oder kleine Teppichfliesen zu Hilfe genommen werden. Wer schafft es, das zwischen den Unterschenkeln eingeklemmte Parteiband oder die Teppichfliese während der Rolle nicht zu verlieren?

3. Stunde: Variationen von „Vorwärtsrollen“ und Stationsbetrieb

Die Schüler sollen mit vielfältigen Möglichkeiten des Vorwärtsrollens vertraut gemacht werden und ihr Bewegungsrepertoire für die anstehende Erstellung einer eigenen Rollenchoreografie in Kleingruppen erweitern.

Stationskarten: Anfangs- und Endpositionen (Karten 1-10)



Die Stationskarten zum Thema „Vorwärtsrolle“ (siehe entsprechende Stationskarten) beinhalten Stationen mit verschiedenen Anfangs- und Endpositionen. Die Schüler durchlaufen die im Kreis und auf Matten ausgelegten Stationen. Diese sind selbsterklärend und weisen noch einmal auf die gesammelten Kriterien hin. Während des Stationsbetriebs sollte die Lehrkraft darauf achten, dass die Rollen richtig ausgeführt werden bzw. dass auf diese Kriterien geachtet wird. Eine Präsentation der verschiedenen Rollen rundet die Stunde ab.

4. Stunde: Einführung der „Rückwärtsrolle“

Nach einer Erprobungsphase werden Kriterien für eine gelungene Rückwärtsrolle gesammelt.

Kriterien: Start aus der Hocke (Schwung); Hände neben dem Kopf; Handflächen zeigen zum Boden; Ellenbogen zeigen zur Decke; Kinn an die Brust; nur der Hinterkopf setzt auf; Aufstehen ohne Hände.

Um das Üben zu erleichtern, können Sprungbretter oder ähnliche, (leicht) abschüssige Gerätschaften als Hilfestellung unter die Matten gelegt werden, um an der schrägen Ebene die Rollbewegung nach hinten zu vereinfachen. Die Lehrkraft ist als aktive Hilfe besonders gefordert, da eine Rückwärtsrolle für viele eine schwierige Hürde darstellt und sich häufig Fehler im Bewegungsablauf (Rollen über die Schulter, Kopf im Nacken usw.) einschleichen. Es empfiehlt sich, die Rolle mehrfach von erfolgreichen Schülern vormachen zu lassen, um so auf die Rollkriterien hinzuweisen.

5. Stunde: Erarbeitung der „Seitwärtsrolle“ und Stationsbetrieb

Da diese Art der Rollen für die meisten Schüler neu ist, ist es ratsam, die einzelnen Stationen vorab gemeinsam durchzugehen und jede Rolle von einem Schüler zur Veranschaulichung vormachen zu lassen. Auch hier sollen Kriterien für eine sichere und „schöne“ Seitwärtsrolle gesammelt werden (**Kriterien: siehe Arbeitsblatt Training: Die Rollenprofis**). Im Anschluss darf jeder Schüler eine Seitwärtsrolle seiner Wahl der Klasse präsentieren.

6. Stunde: Selbst- und Fremdbeobachtung

Zu Beginn sollen alle bisher erlernten Rollen (Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle und Seitwärtsrolle (Seitwärtsrolle: z.B. nur Stationskarte 2) wiederholt werden. Nachdem das Arbeitsblatt „Training: Die Rollenprofis“ ausgeteilt wurde, sollen die Schüler zuerst ihre eigene Einschätzung schriftlich festhalten. Zusammen mit einem Partner beobachten sie sich danach gegenseitig und halten ihre Beobachtungsergebnisse auf dem Bogen ihres Partners fest. So sollen sie über die eigene und fremde Einschätzung ins Gespräch kommen, so dass jeder weiß was schon gut läuft und woran noch gearbeitet werden muss.

Die Reflexionsbögen werden für die Weiterarbeit in den darauffolgenden Stunden eingesammelt.

Stationskarten: Anfangs- und Endpositionen, Durchführungskriterien (Karten 1-5)



7. Stunde: Erarbeitung einer Kleingruppenchoreografie

Option 1:

Die Schüler erhalten das **Arbeitsblatt Choreografie – „Die Rollprofis“**. Gemeinsam werden die Pflichtinhalte und Bewertungskriterien besprochen, bevor sich jede Gruppe daran macht, eine eigene Choreografie – basierend auf den in den Vorstunden erlernten Rollbewegungen – zu erstellen. Um gewisse Bewegungsinhalte einzufordern, aber auch gleichzeitig Kreativität und Eigeninitiative zu fördern, werden nur einige Pflichtinhalte vorgeschrieben. Weitere Ideen dürfen sich die Schüler selbst erarbeiten und in ihre Choreografie einbauen. Tipps helfen den Schülern dabei, eine abwechslungsreiche und spannende Choreografie zu entwickeln. Die Bewertung der Choreografien erfolgt mithilfe des Bogens **Bewertung – „Die Rollprofis“**.

Option 2:

Die Schüler können in einer Vorbereitungsphase anhand ihrer persönlichen Rückmeldung auf dem Arbeitsblatt Training – „Die Rollprofis“ die entsprechenden Rollen noch einmal für sich wiederholen. Die Lehrkraft kann jeden Schüler die Vorwärts-Rückwärts- und/oder Seitwärtsrolle (z.B. nur Stationskarte 2) zur Benotung mit Hilfe des Bewertungsrasters (siehe Anlage) vorturnen lassen.

Tipp:

Sollte Option 1 gewählt werden, ist es sinnvoll, wenn die Schüler sich am Ende jeder Stunde Notizen machen bzw. ihre erarbeiteten Inhalte und Bewegungsabfolgen schriftlich festhalten, um auf dieser Grundlage in der Folgestunde weiterzuarbeiten und so ihre Choreografie stetig zu erweitern und schließlich zu vollenden. Zudem hat es sich in der Praxis bewährt kurze Präsentationsphasen zwischen den einzelnen Arbeitsphasen einzuschleichen und bisher erarbeitete Inhalte zu filmen und die Ergebnisse gemeinsam mit jeder Gruppe bezüglich der o.g. Kriterien auszuwerten. Häufig werden Details oder Mängel bei der Ausführung auf dem Video entdeckt, die den Schülern selbst nicht bewusst

waren. Alternativ können die einzelnen Gruppen ihre Choreografie auch den anderen Schülern präsentieren, um sich so Feedback einzuholen. Wichtig: Auch positive Rückmeldung ist Kritik! So wird die Motivation erhöht und die Arbeit der Schüler wertgeschätzt.

Für die Benotung der Choreografien empfiehlt es sich, die Abschlusspräsentationen zu filmen und zu Hause auszuwerten, da es sich in der Praxis als schwierig erweist, alle Bewertungskriterien für alle Gruppenmitglieder gleichzeitig zu beobachten.

Fazit

Die Resonanz zu Beginn der Einheit war sehr gespalten. Während mehrere Mädchen ihre Freude kundtaten, schienen einige Jungen eher entsetzt: „Wie, keine Ballsportart?“. Dass das Thema Rollen trotz anfänglicher Klage von fast allen Schülern dennoch so gut angenommen wurde, hat mir noch einmal deutlich gemacht, wie viel Freude Schüler daran haben, selbst kreativ zu werden, ihre eigene Choreografie zu gestalten und schließlich diese zu präsentieren; Ergebnisse, die sich nicht nur am Tag der offenen Tür durchaus sehen ließen.

Alle Arbeits- und Stationskarten können in Originalgröße unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht unter ➔ Zusatzmaterial abgerufen werden.

Literatur

- Ehrenheim, A. (2011). Jumpstyle – Tanz mal anders! In *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 60, S. 7-14. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Medler, M. & Räupeke, R. (2008). *Gerätturnen im 5./6. Schuljahr*. Flensburg: Sportbuch-Verlag.
- Zeuner, A. et al. (2000). *Sportiv – Geräteturnen*. Leipzig: Klett. <http://www.sportunterricht.de>

LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, 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 € 23.40 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.

Arbeitsblätter

Training: Die Rollprofis

Damit dir die Rollen gelingen, ist es wichtig, die untenstehenden Kriterien zu beachten. Schätze dein Können in der Spalte „Ich“ selbst ein. Um zu überprüfen, ob deine Einschätzungen realistisch sind, sollst du dich anschließend mit einem Partner zusammensetzen. Beobachtet euch gegenseitig. Dein Partner schätzt dich auf deinem Bogen ein. Genauso sollst du ihm auch Rückmeldung geben und entsprechend auch deinen Partner auf seinem Bogen einschätzen. Stimmt deine eigene Einschätzung mit der deines Partners überein? Was klappt schon gut und woran musst du noch arbeiten?

Beobachtungssymbole:	Symbol	Bedeutung
	+	deutlich erkennbar
	O	teilweise erkennbar
	-	nicht erkennbar

Name des Turners: _____ Name des Beobachters: _____

ROLLE VORWÄRTS

Kriterien	Beobachtungssymbole: +, O, -	
	Ich	Mein Partner
Kinn an die Brust		
Hände neben dem Kopf auf der Matte aufsetzen		
Nur der Hinterkopf setzt auf der Matte auf		
Beine und Füße sind geschlossen		
Aufstehen ohne Benutzung der Hände		
Schlussprung		

ROLLE RÜCKWÄRTS

Kriterien	Beobachtungszeichen: +, O, -	
	Ich	Mein Partner
Start aus der Hocke		
Hände neben dem Kopf. Die Handflächen zeigen zur Decke		
Kinn an die Brust		
Hände neben dem Kopf auf der Matte aufsetzen		
Nur der Hinterkopf setzt auf der Matte auf		
Beine und Füße sind geschlossen		
Schlussprung		

ROLLE SEITWÄRTS

Kriterien	Beobachtungszeichen: +, O, -	
	Ich	Mein Partner
Arme und Beine eng am Körper		
Beine und Füße sind geschlossen		
Arme, Beine und Füße gestreckt (Körperspannung)		

Choreografie – „Die Rollprofis“

Vorgehensweise:

1. Überlegt euch eine Aufstellung der Matten (z.B. im Kreis, sternförmig, hintereinander, nebeneinander etc.)
2. Überlegt euch ein Anfangsbild (Wer steht/sitzt/hockt wo? Wie wird das Publikum begrüßt?)
3. Überlegt euch ein kurzes Intro (z.B. aufeinander zugehen, voneinander wegspringen, laufen, schreiten, den Rücken zukehren, usw.)
4. Beachtet die Pflichtinhalte und lest euch die Tipps durch
5. Überlegt euch ein Schlussbild

Pflichtinhalte:

- Jeder turnt mindestens 6 verschiedene Rollen (davon mindestens 1x vorwärts, 1x rückwärts und 1x seitwärts).
- Jeder führt mindestens 2 Sprünge und 2 Drehungen aus.
- Jede Choreografie beinhaltet mindestens 4 Richtungswechsel.
- Jede Choreografie beinhaltet mindestens 4 Formationswechsel.

Tipps für eine kreative und abwechslungsreiche Performance:

- Formationen:**
Können ihr euch während des Turnens durch Schrittfolgen, Sprünge, Drehungen oder ähnliches fortbewegen (z.B. vorwärts/ rückwärts, seitwärts, diagonal, kurvig, umeinander herum, im Kreis, durcheinander), um so die Formation zu ändern?
- Synchronität:**
Können die einzelnen Gruppenmitglieder verschiedene Figuren synchron ausführen (z.B. rollen zwei Turner vorwärts, während zwei andere eine Seitwärtsrolle synchron ausführen o.ä.) Können mehrere Turner eine Rolle gemeinsam rollen (siehe Arbeitsblatt: Rollen mit dem Partner).
- Flüssigkeit:**
Können die verschiedenen Bewegungen flüssig aneinandergereiht werden, ohne, dass eine Pause entsteht?
- Figuren:**
Fallen euch weitere Bewegungselemente (z.B. Kerze, Kopfstand, Radschlag) oder sogar eigene Kreationen ein (VORSICHT: SALTO ist nicht erlaubt!)?
- Dynamik/Überraschungseffekte:**
Können ihr unter den Beinen der Partner durchrollen, über den Partner hinweg rollen, mit dem Partner gemeinsam rollen o.Ä.? Können ihr kurzzeitig Tücher oder Bälle o.Ä. in eure Choreografie einbauen?

Bewertung – „Die Rollprofis“

Bewertung der sportlichen Leistung:

Bewertungsteile:

- 1) sportliche Leistung (Präsentation): 70%
- 2) Mitarbeit/Einsatz während der Erarbeitung der Präsentation: 30%

zu 1) Bewertungskriterien für die Präsentation:

Gruppenkriterien

Kriterien	Beschreibung
Kreativität	- viele verschiedene Bewegungen/Drehungen/Richtungs- und Formationswechsel/viele Tipps werden umgesetzt. - Abwechslungsreichtum, Ideenvielfalt/Überraschungseffekte.

Einzelkriterien

Kriterien	Beschreibung
„Sicheres“ Rollen	•Das Kinn ist an der Brust, der Rücken ist rund. •Die Hände setzen neben dem Kopf auf. •Nur der Hinterkopf setzt auf.
„Schönes“ Rollen	•Die Rollen sind flüssig und gerade gerollt. •Die Beine und Füße sind geschlossen. •Körperspannung.

zu 2) Bewertungskriterien für die Mitarbeit:

Eigenmotivation/Enthusiasmus/Mitwirkung in der Gruppe/Einbringen und Umsetzen von Ideen/Aktivität am Gruppengespräch/Aufschreiben der Ergebnisse/Motivation von Gruppenmitgliedern/Hilfestellung bzw. Vormachen/Vorzeigen von Bewegungen für andere/Nacharbeitung von Inhalten (aufgrund von fehlender Anwesenheit in Vorstunden).

Bewertungsraster:

Die Werte 0-5 auf dem Ankreuzbogen stellen Punktwerte dar, wobei 5 die höchste zu erreichende Punktzahl ist. Die Punktwerte der Gruppenwertung als auch der Einzelwertung werden für jedes Kind zusammengerechnet. Die daraus resultierende Punktzahl entspricht der Endnote.

Gruppenbewertung:

Kriterien	Namen der Gruppenmitglieder:					
Kreativität	0	1	2	3	4	5

Einzelbewertung:

Kriterien	Name des Schülers/ der Schülerin:					
Sicheres Rollen	0	1	2	3	4	5
Schönes Rollen	0	1	2	3	4	5

Beispiel für Schüler X:

Gruppenbewertung:

Kreativität: 4 Punkte

Einzelbewertung:

Sicheres Rollen 4 Punkte

Schönes Rollen 3 Punkte

Gesamt: 12 Punkte = Note: 2+

Übersicht der Punkte- bzw. Notenskala

Punkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Note	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-	6



Pamela Pantel

In Vorbereitung!

Stationskarten Gerätturnen



Wer kennt es nicht? Turnen im Schulsport. Besondere Herausforderung: große Leistungsunterschiede.

CD-ROM
ISBN 978-3-7780-8770-1

Bestell-Nr. 8770

In Vorbereitung

Mit den Stationskarten auf dieser CD-ROM erhalten Schüler und Lehrer methodische Übungsreihen zum Erlernen turnerischer Elemente an den Geräten Boden, Reck, Barren und Balken – für jeden Leistungsstand.

Die Stationskarten sind mit farbigen Fotoreihen, Helfergriffen und Korrekturhinweisen verständlich aufgebaut. Zusatzmaterialien wie Stunden-vorschläge, Arbeitsbögen und -protokolle vereinfachen die Unterrichtsplanung und ermöglichen eine Binnendifferenzierung.

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

Didaktische Reduktion von Bewegungsmerkmalen

Teil 1: Kraul- und Rückenschwimmen

Rainer Schnittger

Bei der Vermittlung grundlegender Fertigkeiten spielen präzise Bewegungsanweisungen eine entscheidende Rolle. Um Bewegungsabläufe realisieren zu können, sollten diese Bewegungsanweisungen didaktisch reduziert werden.

Die folgenden allgemeinen Überlegungen dienen hierbei als Grundlage:

Zum Bewegungsablauf in den Schwimmarten:

- Leistungen sind das Ergebnis einer Optimierung der Bewegungsausführung (intrazyklische Geschwindigkeitsverläufe, Frequenzen) auf der Basis grundlegender Erfordernisse (Physische und psychische Leistungsfaktoren) unter Berücksichtigung individueller Stärken.
- Die individuellen Stärken (natürliche Veranlagungen) sind bei der Ausprägung schwimmtechnischer Fertigkeiten zu berücksichtigen.

Dieser Sachverhalt sollte bei der Suche nach individuellen Lösungen berücksichtigt werden.

Trotz der individuellen Unterschiede im äußeren Erscheinungsbild zeigen sich folgende **Gemeinsamkeiten in der Gestaltung des Bewegungsablaufes im Schwimmzyklus:**

• Antrieb

Die Möglichkeiten zur Erzeugung vortriebswirksamer Antriebsimpulse werden in der zyklischen Bewegung umfassend genutzt. Sportschwimmen ist eine Ganzkörperbewegung. Alle Körperteile – Arme, Rumpf, Beine – sind in allen Schwimmarten gleichermaßen an der Erzeugung der Antriebsimpulse beteiligt.

• Koordination

Durch eine Optimierung in der Koordination von Teilkörperbewegungen wird eine hohe Antriebsleistung im Einzelzyklus angestrebt, die gleichzeitig angemessene Pausen für die beanspruchte Muskulatur sichert und unzweckmäßig hohe, die Bewegung bremsende Wasserwiderstände vermeidet.

• Armbewegung

Die anatomisch möglichen Gelenkamplituden werden mit dem Ziel, einen langen Antriebsweg von Hand/Unterarm zu realisieren, optimal genutzt. Dies erfordert ein hohes Maß an Beweglichkeit im Bereich des Schultergürtels.

• Beinbewegung

Ein hohes Maß an Beweglichkeit im Bereich der Hüfte bzw. im Fußgelenk ermöglicht lange Antriebswege und eine hohe Effektivität.

Reduktion der Bewegungsmerkmale zur Verbesserung des Bewegensehens und der Fehleranalyse

Kraulschwimmen

Bewegungsbeschreibung der Kraul-Beinbewegung (KBB)

1. Absenken der Hüfte.
2. Abwärtsbewegung der Oberschenkel, Beugewinkel im Kniegelenk geringer als 20°, die Unterschenkel bleiben liegen (Bewegung kommt aus der LWS).
3. Peitschenartige Streckung des Kniegelenks (vergleichbar dem Vollspannschuss) mit hoher Frequenz und kleiner Amplitude. Durch die Rotation des Gesamtkörpers wird die KBB zu Beginn der Zugphase der KAB in Seitlage ausgeführt.

Erläuterung: Die Welle, die hinter dem Schwimmer entsteht, enthält hohe Impulswerte. Daraus erklärt sich die Bedeutung der KBB – d. h., der Schlag sollte auf die Welle erfolgen. Für die Bewegungsanweisung bedeutet dies, dass die Umkehrbewegung in die Luft verlagert werden muss, um zum Zeitpunkt der maximalen Geschwindigkeit auf das Wasser zu treffen und einen Impuls zu erzeugen.

4. Gestreckte, einwärts gedrehte Füße.
5. BB erzeugt bis zu 50% des Vortriebs, d. h. „die KBB läuft immer durch“.



Rainer Schnittger

Oberstufenkoordinator am
Gymnasium Rahden
unterrichtet Sport
(Leistungskurs) und
Geschichte
und ist erfolgreicher
Schwimmtrainer
rainerschnittger@me.com

Zur Alten Brücke 9
32361 Pr. Oldendorf

Bewegungsanweisungen:

- Die KBB ist eine Gesamtkörperbewegung und wird aus der Hüfte gesteuert.
- Hohe Frequenz, kleine Amplitude.
- Gestreckte, einwärts gedrehte Füße.

Bewegungsbeschreibung der Kraul-Armbewegung (KAB)

1. Die Hand taucht ohne Verzögerung in Verlängerung des Unterarmes in Schulterbreite ein. Dabei ist der Ellenbogen gestreckt.
2. Das Wasserfassen beginnt mit fixiertem Ellenbogen durch Hand + Unterarm („Baggern“).
3. Hand und Unterarm ziehen mit „hohem Ellenbogen“ auf kürzestem Wege vom Eintauchpunkt zum Austauschpunkt (Oberschenkel).
Erläuterung: Der hohe Ellenbogen ermöglicht den Einsatz großer Muskelgruppen (M. Latissimus dorsi). Der Latissimus hat den Vorteil, vorwiegend aus ausdauernden ST-Fasern zu bestehen.
4. Die Handinnenfläche zeigt während der gesamten Unterwasserphase immer zu den Füßen.
5. Die Druckphase endet mit einer leichten Beugung im Ellenbogengelenk.

Erläuterung: Die aktive Streckung im Ellenbogengelenk zum Ende der Druckphase ist unsinnig, da der dadurch erzeugte Vortrieb in keinem Verhältnis zum energetischen Aufwand steht. Das „Gefühl der „schweren Arme“ ist das Ergebnis der o. g. Streckung.

Wichtig: Die Rückholphase ist keine Erholungsphase sondern entscheidender Parameter zum Erreichen einer hohen Zyklusfrequenz.

Bewegungsanweisungen:

- Eintauchen der Hand in Schulterbreite.
- Wasserfassen mit Hand und Unterarm (Ellenbogen bleibt oben).

- Hoher Ellenbogen unter und über Wasser (Abb. 1 und 2).
- Druckphase mit leichter Beugung des Ellenbogens vollenden (keine aktive Streckbewegung zum Ende der Druckphase!).
- Kontinuierliche AB.

Bewegungsbeschreibung der Kraul-Gesamtbewegung (KGB)

1. Die Gesamtbewegung ist vor allem durch kontinuierliche Bewegungen gekennzeichnet (**keine** Verzögerung vor dem Wasserfassen und zum Ende der Druckphase).

Erläuterung: Unter Beachtung der Rotation (s. Punkt 3) wird somit ein kontinuierlicher Vortrieb erzeugt.

2. Die Wasserlage ist stabil, d. h. Auf- und Abwärtsbewegungen sind ebenso wie Seitwärtsbewegungen zu vermeiden.

Erläuterung: Diese Seitwärtsbewegungen sind im ersten Fall häufig auf eine körperschwerpunkterne AB (Reptilienschwimmen) und/oder Druck und Zugbewegungen in der Horizontalebene zurückzuführen (Actio-Reactio; Druck nach unten erzeugt Bewegung nach oben).

Im zweiten Fall ist meistens der Eintauchpunkt der Hände zu weit innen oder außen und/oder das Wasserfassen wird als Seitwärtsbewegung ausgeführt.

3. Die Rotation um die Körperlängsachse (siehe Abb. 2) ist ein weiteres zu beachtendes Merkmal. Diese ermöglicht einen effektiveren Vortrieb während der Unterwasserphase, da sich die „antreibende“ Hand somit auf einer Ideallinie befindet. Damit ist auch die aktive Ellenbogenstreckung (s. KAB, Pkt. 5) unnötig, da sich, bedingt durch die Rotation, die Hand kurz vor der Austauschphase auf Hüfthöhe befindet. Der Kopf muss fixiert werden, um ein „Wälzen“ im Wasser zu vermeiden.

Erläuterung: Die Rotation ermöglicht den o. g. kontinuierlichen Vortrieb. Eintauch- und Austauschzeitpunkt überlagern sich.

4. Um muskuläre Dysbalancen im Bereich der HWS zu vermeiden und eine ruhige Wasserlage zu erreichen sollte bevorzugt ein Dreierzug geschwommen werden.
5. Die Kopfhaltung beeinflusst die Körperlage maßgeblich, da durch eine Veränderung der Kopfhaltung auch unmittelbar eine Veränderung der Wasserlage des Oberkörpers erfolgt. Der Oberkörper fungiert als Auftriebskörper und sollte somit immer möglichst waagrecht im Wasser liegen, da auch die unteren Extremitäten durch den Auftrieb quasi „nach oben gezogen“ werden. Dies bedeutet, dass eine natürliche Kopfhaltung bevorzugt werden sollte. Weder eine Beugung noch eine Streckung der HWS sind für die Wasserlage förderlich. Für die Praxis ergibt sich eine klare Bewegungsanweisung: Blickrichtung nach unten!

Abb.1: Armposition zu Beginn der Rückholphase



Bewegungsanweisungen:

- Kontinuierliche Armbewegung.
- Atmung: Drehung des Kopfes erfolgt nur in der HWS („Halbe Brille“).
- Atmung erfolgt unter dem gebeugten Ellenbogen.
- Kopfhaltung = Blickrichtung nach unten.
- Rotation um die Körperlängsachse.

Rückenschwimmen

Bewegungsbeschreibung der Rücken-Beinbewegung (RBB)

1. Überstreckung der LWS.
2. Aufwärtsbewegung der Oberschenkel Beugewinkel im Kniegelenk geringer als 20°, die Unterschenkel bleiben liegen.
3. Peitschenartige Streckung des Kniegelenks (vergleichbar dem Vollspannschuss) mit hoher Frequenz und kleiner Amplitude. Durch die Rotation des Gesamtkörpers wird die RBB zu Beginn der Zugphase der RAB in Seitlage ausgeführt.
4. Gestreckte, einwärts gedrehte Füße.
5. RBB erzeugt bis zu 50% des Vortriebs, d. h. „die RBB läuft immer durch“.

Bewegungsanweisungen:

- Die RBB ist eine Gesamtkörperbewegung und wird aus der Hüfte gesteuert.
- Hohe Frequenz, kleine Amplitude.
- Gestreckte, einwärts gedrehte Füße.

Bewegungsbeschreibung der Rücken-Armbewegung (RAB)

1. Der gestreckte Arm taucht mit den Fingerspitzen zuerst in Schulterbreite ein.
Erläuterung: Alternativ kann die Hand auch mit der Kleinfingerseite zuerst eintauchen. Dabei muss aber beachtet werden, dass die Drehung des Unterarmes erst unmittelbar vor dem Eintauchen erfolgt, da ansonsten die Anspannung der Unterarmmuskulatur während der gesamten Überwasserphase unnötigen Energieverbrauch provoziert.
2. Der gestreckte Arm zieht bis zur Senkrechten.
3. Anschließend wird der Unterarm mit fixiertem Ellenbogen einwärts gedreht (entspricht dem „hohen Ellenbogen“ bei der KAB), dabei wird der Vortrieb durch Hand und Unterarm erzeugt.
4. Die Handinnenfläche zeigt während der gesamten Unterwasserphase immer zu den Füßen.
Wenn die Bewegung korrekt ausgeführt wird, ist in der Endphase ein „Wasserschwall“ am Oberschenkel zu spüren.
5. In der Überwasserphase muss der Arm gestreckt, senkrecht nach hinten geführt werden, um zusätz-



liche Rotations- und/oder Seitwärtsbewegungen zu vermeiden.

Abb.2: Rotation um die Körperlängsachse/ Überlagerung von Eintauch- und Austauschzeitpunkt

Bewegungsanweisungen:

- Überwasserphase senkrecht mit gestrecktem Arm.
- Eintauchen der Hand in Schulterbreite.
- Gestreckter Arm zieht bis zur Senkrechten.
- Hoher Ellenbogen unter Wasser.
- Druckphase bis zur Streckung des Ellenbogens vollenden („Wasserschwall am Oberschenkel“).
- Kontinuierliche RAB.

Bewegungsbeschreibung der Rücken-Gesamtbewegung (RGB)

Für die Gesamtbewegung lassen sich die Bewegungsmerkmale der KGB übertragen. Sowohl die Wasserlage, die Rotation als auch die Kopfhaltung sind entscheidend.

Ergänzungen:

1. Der Blick ist nun nach oben gerichtet.
2. In der Überwasserphase sind die Arme gestreckt, um Seitwärtsbewegungen des Körpers zu vermeiden.

Bewegungsanweisungen:

- Kontinuierliche Armbewegung.
- Ruhige Kopfhaltung = Blickrichtung nach oben.
- Rotation um die Körperlängsachse.

Hinweis: Bewegungsmerkmale zum Brust- und Delphinschwimmen werden in einer der nächsten Ausgaben der Lehrhilfen veröffentlicht.

Doppelstunde Sport

die König-Reihe im Hofmann-Verlag

Herausgeber der Buchreihe ist Prof. Dr. Stefan König



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

Snowboarden mal anders – Synchron- bzw. Formationsfahren!

Eric Espenschied

Nachdem sich im letzten Jahrzehnt das Snowboardfahren im Rahmen von Schneesportfahrten vollständig etabliert hat, ist das ausschließliche Erlernen sportartspezifischer Techniken längst obsolet geworden. Die kreative Vermittlung und Anwendung der Bewegungen stehen im Vordergrund. Aufgrund der bewegungsfeldbezogenen Parallelen kann gerade in diesen Bereichen von der Erfahrung des Skifahrens profitiert werden. So nimmt das Synchron- bzw. Formationsfahren schon seit langer Zeit einen festen Bestandteil in der Skiausbildung ein, wohingegen mit dem Snowboard oftmals davon abgesehen wird. Auch der neu entwickelte Lehrplan des Deutschen Skilehrerverbands greift das Synchron- bzw. Formationsfahren nicht auf (vgl. Snowboarden einfach, 2011).

Bewusste Vernachlässigung? Oder: Warum wird diesem Bereich des Snowboardfahrens so wenig Aufmerksamkeit geschenkt?

- Die Besonderheit des Formationsfahrens mit dem Snowboard ergibt sich einerseits aus der Tatsache, dass meistens nicht alle Schüler mit dem gleichen Fuß vorne stehen und daher im ungünstigen Fall eines Formationswechsels Rücken an Rücken fahren.
- Die seitlich zur Fahrtrichtung stehende Grundposition bringt weitere Schwierigkeiten mit sich. Demnach werden nebenherfahrende Snowboardfahrer auf der Rückseite nur bedingt im peripheren Sichtfeld wahrgenommen, was die Qualität der Synchronität erheblich beeinträchtigt.
- Auch das unterschiedliche Fahrkönnen spielt bei der Gestaltung eine wichtige Rolle. Eine leistungshomogene Gruppe erleichtert das gemeinsame Fahren, da sich die Schüler besser einschätzen und die Positionen weitgehend problemlos austauschen können. Leistungsheterogene Gruppen müssen das unterschiedliche Fahrkönnen berücksichtigen, indem sich die Schüler beispielsweise darüber verständigen,

welche verschiedenen Positionen innerhalb der Formation eingenommen werden.

- Im Vergleich zum Formationsfahren mit Skiern hat die Erfahrung gezeigt, dass die Qualität der Formationsabfahrt entscheidend vom Fahrkönnen der Teilnehmer abhängt. Zwar ist diese Abhängigkeit ebenso auf Skiern festzustellen, äußert sich jedoch sichtbarer auf dem Snowboard, was der Schwierigkeit des Umkantens geschuldet ist, wohingegen die Pflugstellung Skianfängern hilft, einen Richtungswechsel vergleichsweise leichter zu vollziehen.
- Das frontale Fahren mit Skiern und die Regulierung der Geschwindigkeit gestaltet sich einfacher als mit dem Snowboard. Das Fahren in der Falllinie kann hierbei nicht beibehalten werden, wenn gleichzeitig die Geschwindigkeit reguliert werden soll, denn dazu muss das Snowboard mehr oder weniger quer zum Hang gestellt werden, womit die Falllinie verlassen und schräg gefahren wird.

Doch schon längst nehmen diese Formen der zwar snowboardspezifischen, jedoch nichttechnischen Kompetenzschulung einen höheren Stellenwert ein als gemeinhin angenommen. Die Individualsportart Snowboard wird mithilfe des Formationsfahrens kreativ in einen Gruppenprozess einbezogen, wobei nicht der einzelne Snowboardfahrer, sondern die Gruppenleistung im Vordergrund steht.

Vorbemerkungen

Zwar lassen sich weitgehend alle vom Skifahren bekannten Formationen (vgl. Ski-Lehrplan, 1995) auf das Snowboard übertragen, müssen jedoch vor dem Hintergrund der oben angesprochenen Schwierigkeiten überprüft werden. Vorbereitende Übungen mit dem Partner bzw. in der Kleingruppe mit verschiedenen Abstimmungsvarianten tragen zur besseren Anpassung des Einzelnen an die Gruppe bei: Verbale Kommandos sowie das Ausrichten am vorausfahrenden Schüler können durch zusätzliche Handzeichen ergänzt werden.



Eric Espenschied

Studienreferendar an der
Droste-Hülshoff-Oberschule
(Gymnasium) in Berlin;
Fächerkombination Sport/
Geschichte; ausgebildeter
Snowboardlehrer

Kurze Straße 11
10315 Berlin
E-Mail: e.espe@gmx.de

Abb. 1: Der Buchstabe „V“



Abb. 2: Der Balken



Mindest- oder Maximalgrenze?

Die optimale Gruppengröße ergibt sich überwiegend aus dem Fahrkönnen der Schüler und dem Anspruch der Formationsabfahrt. Besteht die Gruppe beispielsweise nur aus vier Schülern, sind die Möglichkeiten der verschiedenen Formationen zwar deutlich begrenzt, jedoch aufgrund der leichteren Anpassung besser geeignet für eher schwächere Schüler. Eine größere Gruppe, wobei die Grenze bei ca. acht bis zehn Schülern liegen sollte, erfordert zumeist ein besseres Abstimmungsverhalten sowie Fahrkönnen, ermöglicht den Schülern allerdings vielfältige Formationen. Daraus ergeben sich folgende Abhängigkeiten.

Methodische Hinweise

- Vertikale Anordnungen sind einfacher zu realisieren als horizontale oder kombinierte.
- Das oftmals sicher beherrschte Kurvenfahren mit Vorausdrehen stellt die technische Grundlage im Schülerbereich dar.

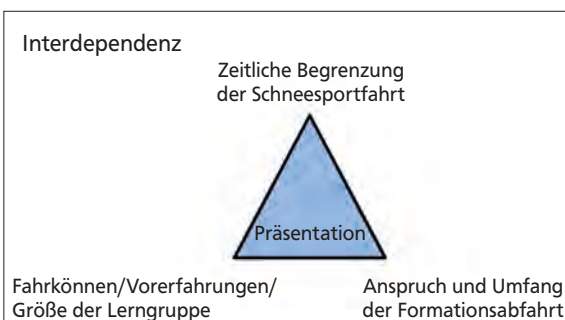
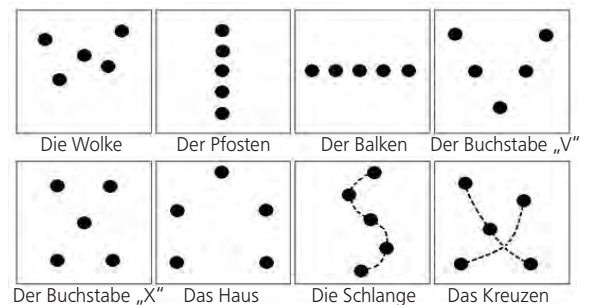


Abb. 3 (unten): Wechselseitige Einflussfaktoren auf das Schülerprodukt: die Präsentation der Formationsabfahrt

Abb. 4 (rechts): Beispiele bewährter Formationen mit dem Snowboard

- Der Fokus sollte auf das synchrone Fahren gerichtet sein. Gegengleiche, spiegelbildliche sowie asynchrone Bewegungen sind schwieriger aufeinander abzustimmen.
- Bei unerfahrenen Schülern ist vor allem aufgrund der Verletzungsprävention eine deduktive Einführung vor der induktiven Erarbeitung der Formationsabfahrt zwingend notwendig!
- Einfache Übungen dazu sind: Schatten- und Schlangenfahren, Synchronfahren zu zweit oder dritt, hinter- dann nebeneinander, einfache Formationen wie der „Pfeil“, die „Wolke“ oder der Buchstabe „i“, hohe oder tiefe Körperpositionen sowie kreative Armhaltungen.
- Verbesserung des synchronen Fahrens durch: akustische Hilfsmittel wie Zurufe der Lehrperson, Kommandos des Rhythmusgebers, Singen eines Liedes mit Betonung zuvor bestimmter Silben sowie das Mitführen einer geeigneten Lautsprecheranlage, optische Hilfsmittel wie anzeigende Hand- bzw. auch Körperhaltungen und Streckenmarkierungen.



Zusammenfassung und Ausblick

Die Ausführungen richten den Fokus nicht auf das individuelle Fahrkönnen, sondern vielmehr auf die Gruppenleistung. Das sozial-integrative Lernen ist die positive Folge einer in der Schneesportausbildung oftmals ungern gesehenen leistungsheterogenen Gruppe. Dafür muss die Lehrkraft einen angemessenen zeitlichen Rahmen einplanen. Sollte dies aufgrund der Kürze der Schneesportfahrt nicht möglich sein, schaffen vereinzelte Übungen zum Synchron- oder Formationsfahren eine Abwechslung/einen Ausgleich zu der meist doch technikorientierten Ausbildung und fördern immanently das „Wir-Gefühl“ der Gruppe. Das Spektrum des Snowboardfahrens wird somit um eine sinnvolle Variante erweitert, die den Schülern aufgrund der selbstständigen Gestaltung in der Gruppe obendrein Freude bereitet.

Literatur

Deutscher Skilehrerverband (Hrsg.). (2011). *Snowboarden einfach. Der DSLV Lehrplan*. München: blv.
 Deutscher Verband für das Skilehrwesen (Hrsg.). (1995). *Ski-Lehrplan. Band 1*. München: blv.