

„Einen weiteren Beitrag zum vorliegenden Themenheft – mit dem Titel ‚Leichtkontaktboxen – ein Leitfaden für die pädagogische Arbeit‘ – werden wir in der Novemberausgabe veröffentlichen.“

Die Schriftleitung

Capoeira im Sportunterricht

Carolin Kraft

Was ist die Capoeira?

Die Capoeira kann als ein Selbstverteidigungssystem angesehen werden, das von afrikanischen Sklaven während der Kolonialzeit in Brasilien als Gegenbewegung zu Unterdrückung und Misshandlung entwickelt wurde. Im Unterschied zu anderen Kampfsportarten ist der kämpferische Aspekt der Capoeira untrennbar mit musikalischen, tänzerischen und spielerischen Elementen verbunden. Im Sinne der Mehrperspektivität bieten sich somit unterschiedliche Zugänge zur Capoeira an, die verschiedene pädagogische Zielsetzungen und fächerübergreifenden Unterricht ermöglichen können.

Ungeklärte Entstehung

Hinsichtlich Ursprung und Begriff der Capoeira existieren verschiedene Legenden (3, S. 12). Es gibt Hinweise darauf, dass der Ursprung der Capoeira in religiösen Riten und Tänzen liegt, welche die Sklaven aus ihrer afrikanischen Heimat mitbrachten. Diese Vermutung hält eine der am häufigsten beschriebenen Entstehungsgeschichten lebendig: Angeblich trainierten die Sklaven unter dem Deckmantel des Tanzes gefährliche Kampftechniken, wodurch es neugierigen Aufsehern erschwert wurde, den eigentlichen Sinn dieses nach außen hin harmlos erscheinenden Rituals zu entdecken (3, S. 32). Später im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurden Capoeira-Techniken nicht selten im Überlebenskampf auf den Straßen der Großstädte angewandt, was dazu führte, dass die Capoeira von den weißen Befehlshabern strafrechtlich verfolgt und verboten wurde (1, S. 38ff.). Nach der Aufhebung des Verbots im Jahre 1937 avancierte die Capoeira schließlich zu einem brasilianischen Volkssport und wurde

auch über die Grenzen Brasiliens hinaus immer bekannter (3, S. 31). Vor allem der von Mestre Bimba entwickelte Stil – die *Capoeira Regional* – ist im Vergleich zum traditionellen Stil der *Capoeira Angola* (deren Begründer war Mestre Pastinha) kampfbetonter und offen für neue Einflüsse von außen. In der *Capoeira Angola* werden dagegen sehr stark die afrikanischen Wurzeln betont. Ihr Erscheinungsbild ist weniger durch spektakuläre akrobatische Einlagen charakterisiert. An ihre Stelle treten verspielte und tänzerische Bewegungen (4, S. 27). Heute existiert neben den beiden Hauptrichtungen noch eine dritte Form, die *Capoeira Contemporânea* (zeitgenössische Capoeira), in der alle modernen Weiterentwicklungen der Capoeira zusammengefasst werden (2).

Gleich drei Perspektiven auf einmal – Tanz, Kampf und Spiel

Um ein richtiges Bild der Capoeira zu vermitteln, sollten im Sportunterricht nicht nur einzelne Aspekte der

AUS DEM INHALT:

Carolin Kraft Capoeira im Sportunterricht	1
Ilona Koch Tàijíquán – eine Kampfkunst für den Mädchensportunterricht	7
Burkhard Schütte, Frank Trendelkamp Über das Waveboardfahren zum Snowboardfahren	13



Carolin Kraft

Sport- und Englischlehrerin
Capoeira in Würzburg
(Capoeira Würzburg e. V.)
und Coburg
C-Trainer Karate (1. Dan)

E-Mail: carolin.kraft@
bnmsp.de

Capoeira hervorgehoben werden. Besser ist es, die Capoeira in ihrer Gesamtheit – also die enge Verbindung zwischen Kampf, Tanz und Spiel – für Schüler und Schülerinnen erfahrbar zu machen. Die Sportlehrpläne bieten hier genug Raum, wobei Berührungspunkte mit „verwandten“ Sportbereichen, wie dem Zweikampf, dem Tanz und nicht zuletzt dem Turnen, gewinnbringend genutzt werden können. Hinzu kommen Elemente des Spiels, die für das Verständnis der Capoeira entscheidend sind.

Die *Roda* – der gespielte Kampf

Bei der Capoeira ist nicht von einem Kampf, sondern von einem Spiel die Rede. Es treten immer zwei Spieler (*Jogadores*) in einen Kreis (*Roda*) und führen, umringt von den Musikern und anderen Capoeiristas, einen Bewegungsdialog aus. Auf einen Angriff wird mit einer Ausweichbewegung geantwortet, die im optimalen Falle gleich eine neue Angriffsbewegung beinhaltet oder vorbereitet und so fort. Dabei werden die Angriffe aber nur angedeutet.

Dieses „So tun als ob“ macht nicht nur gemäß einem sportpädagogisch vertretbaren Verständnis das Besondere der Capoeira aus, sondern ist Teil des gegenseitigen Einvernehmens und gehört somit zum „Regelwerk“ (4, S. 24).

Malícia – die Spielart der Capoeira

Ein gutes Spiel zeichnet sich außerdem dadurch aus, dass versucht wird, den anderen mit „hinterhältigen“ Aktionen zu täuschen. Tänzerische Bewegungen verdecken beispielsweise die Absicht anzugreifen oder man täuscht ein Handicap vor und verbirgt somit seine eigentlichen Fähigkeiten. Dieses Vorgehen stellt sozusagen ein strategisches Relikt aus der Zeit der Sklaverei und Verfolgung dar, mit der die Aufseher oder die Polizei geblendet werden sollten (3, S. 90; 4, S. 29f.). Im Brasilianischen wird diese Undurchschaubarkeit des Spiels als *Malícia* bezeichnet, ein Begriff, der auch mit „List“ oder „Verschlagenheit“ übersetzt werden kann (4, S. 64). Heute sorgt *Malícia* in der *Roda* schließlich immer noch für Verwirrung beim Gegenüber und gilt als besondere Eigenschaft eines Capoeiristas (1, S. 22).

Welche Voraussetzungen stellt die Capoeira an eine Klasse?

Die hier vorgestellten Inhalte einer Capoeira-Unterrichtssequenz wurden ursprünglich für eine neunte Klasse am Gymnasium konzipiert und durchgeführt.

Einer Umsetzung in anderen Klassenstufen und Schularten steht bei entsprechend methodischer Aufbereitung aber nichts im Wege. Bei der Planung einer Capoeira-Stunde sollten jedoch folgende Hinweise zur Kenntnis genommen werden.

Körperliche und konditionelle Voraussetzungen

Capoeira-Bewegungen folgen in der Regel keinen starren Technikvorgaben, so dass die Schüler die Bewegungen im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten ausführen können. Die Schüler sollten aber über genügend Stützkraft im Arm- und Schulterbereich verfügen, um sich auf allen Vieren und in tiefen Ausweichpositionen halten zu können. Da nur Hände, Füße und Kopf, aber keine anderen Teile des Körpers die Bodenfläche berühren dürfen, stellt dies eine besondere Herausforderung dar. Bei der Auswahl der Techniken sollte daher darauf geachtet werden, dass die Schüler bezüglich ihrer Kraftfähigkeiten nicht überfordert werden. In Mädchenklassen kann es z. B. problematisch sein, die Ausweichbewegung *Negativa de Angola* einzuführen, welche ähnlich anstrengend ist wie Liegestütze.

Soziale Fähigkeiten

Lernen in der Capoeira geschieht immer in Interaktion mit anderen. Die Schüler müssen sich auf einen Partner einlassen können und lernen, ihre Bewegungen wie bei einem Frage-Antwort-Spiel aufeinander abzustimmen. Alter, geistige Reife und soziales Verhalten der Schüler spielen hier eine große Rolle. Es sollte nicht vergessen werden, dass die Capoeira Selbstverteidigungsaspekte beinhaltet und einzelne Techniken unter falscher Anleitung gefährlich sein können. Im Sportunterricht hat daher immer die spielerische Seite Vorrang und auf Trefferwirkung ist in jeder Hinsicht zu verzichten! Möglicherweise müssen hier kampfsportlerfahrene Schüler – vor allem solche aus dem Bereich der Kontaktdisziplinen – durch die Lehrkraft gebremst werden. Dies gilt sowohl für Jungen als auch für Mädchen. Nicht zuletzt erfordert die Auseinandersetzung mit der Capoeira Offenheit und Akzeptanz gegenüber einer anderen Kultur. Insbesondere die Musik und der Klang des *Berimbau* (Hauptinstrument in der Capoeira) ist am Anfang gewöhnungsbedürftig, aber auch die Vermischung von tänzerischen und kämpferischen Bewegungen auf der sportmotorischen Ebene.

Wie kann die Capoeira im Sportunterricht inszeniert werden?

Damit sich die Schüler ein Bild vom Ablauf einer *Roda* und der Capoeira allgemein (Bewegung, Musik, Kleidung) machen können, ist zum Einstieg in eine Unter-

richtssequenz das Zeigen eines Capoeira-Videos sinnvoll (z. B. auf *youtube* Suchwörter wie „Capoeira“ und „Roda“ eingeben). Auch mit Hilfe von Referaten über die Entstehung der Capoeira lassen sich geschichtliche und kulturelle Hintergründe der Capoeira erschließen. Für die Praxis gilt, dass die hier aufgeführten Komponenten stets in Bezug zueinander gesehen und vermittelt werden sollten.

Tänzerische Komponente

Die Ginga – Erlernen des Grundschriffs

Der Schritt, aus dem alle anderen Capoeira-Bewegungen hervorgehen, heißt *Ginga*. Die *Ginga* ist außerdem dafür verantwortlich, dass Capoeira-Spieler immer in Bewegung sind, um dynamisch auf Angriffe reagieren zu können. An sich ist die Schrittabfolge nicht schwer, so dass diese baldmöglichst zur Musik ausgeführt werden kann. In Einzelfällen kann dabei auf Zählzeiten als Lernhilfe zurückgegriffen werden. Eigentlich sind Capoeira-Bewegungen aber nicht an einen Takt gebunden und folglich gibt es auch kein „Aus-dem-Takt-geraten“. Wichtig ist nur das Einhalten des Tempos. Durch den Wechsel zwischen schnellen und langsamen Musikstücken kann das freie Bewegen und das Rhythmusgefühl der Schüler gut geschult werden¹. Hierzu lassen sich auch Rhythmusinstrumente, wie *Pandeiro* (Schellentrommel) oder *Ago-gô* (doppelte Metallglocke) ins Unterrichtsgeschehen integrieren.

Bewegungsbeschreibung der *Ginga*:

- Ausgangsposition ist ein Parallelstand. Abwechselnd wird ein Fuß nach hinten und wieder nach vorne auf den Ausgangspunkt gesetzt (Abdruck vom Fußballen).
- Es ist darauf zu achten, dass das nach hinten geführte Bein nicht zu sehr hinter dem vorderen Bein kreuzt, da die *Ginga* sonst instabil wird.
- Mit zunehmender Sicherheit wird die Bewegung der Arme hinzugenommen. Wird das rechte Bein zurück-



geführt, schwingen die Arme nach links und umgekehrt. Die Arme schützen den Kopf, weshalb sie in oder über Brusthöhe zu halten sind.

- Um den Rumpfbereich weniger angreifbar zu machen, wird die *Ginga* normalerweise mit leicht vorgebeugtem Oberkörper ausgeführt (Abb. 1-4).

Bei fortgeschrittenen Capoeiristas ist die *Ginga* oft sehr stark vom individuellen Ausdruck geprägt (vor allem in der *Capoeira Angola*). Auch die Schüler sollen jetzt schon dazu animiert werden, in der *Ginga* das Tänzerisch-Verspielte an der Capoeira zu entdecken, wobei wichtige funktionale Aspekte wie Deckung und Gleichgewicht nicht außer Acht gelassen werden sollten. Helfen können dabei folgende Variationen:

- Abwechseln zwischen hoher und tiefer *Ginga* (fast bis in Hocke)
- Abwechseln zwischen enger und weiter *Ginga*
- Abwechseln zwischen schneller und langsamer *Ginga* (Musikeinsatz oder das Tempo durch Klatschen und/oder Instrumente vorgeben)
- Bewegungen der Arme verändern: „Blumenpflücken“, „Wasser schöpfen“ (leichter ist es, die Armbewegungen zunächst nur im Parallelstand mit gebeugten Beinen auszuführen; der Oberkörper bewegt sich dabei mit)

Bewegen mit Partner

Wie in einer *Roda*, bewegen sich zwei Schüler spiegelbildlich in Gegenüberstellung. Ziel ist es, die *Ginga* jetzt nicht mehr nur auf die Musik, sondern auch auf den Partner abzustimmen, bis sich beide synchron bewegen. Von besonderer Bedeutung ist dabei der Blickkontakt – er soll immer aufrechterhalten werden. Bewegungsaufgaben können zusätzliche Anreize bieten:

- *Spiegelbild*: Während sich die Partner fortlaufend in der *Ginga* bewegen, gibt ein Partner Bewegungen mit den Armen vor. Der andere versucht diese nachzumachen (z. B. eine Hand auf den Kopf legen, die andere auf den Bauch oder den Rücken).
- *Schultertippen*: Während die *Ginga* ausgeführt wird, versucht ein Partner mit der Hand auf die Schulter des anderen zu tippen. Dieser weicht aus (z. B. zur Seite oder nach unten) und sollte dabei möglichst im Schrittmuster der *Ginga* verbleiben.

Abb. 1-4: *Ginga*

Kämpferische Komponente

Ausweichen

Im Anschluss an die zuletzt beschriebene Übung bietet es sich an, die Schüler nach ihren Ausweichmöglichkeiten zu befragen und sie vormachen zu lassen. Die Abbildungen 5 - 8 zeigen eine Auswahl an capoeiraspezifischen Ausweichbewegungen².

Abb. 5: Cocorinha
 Abb. 6: Negativa de Angola
 Abb. 7: Esquiva lateral
 Abb. 8: Guarda baixa



Eine relativ einfache und kraftsparende Variante, einem Angriff zu entkommen, ist das Absinken in die Hocke (*Cocorinha*, Abb. 5). Der freie Arm dient zum Schutz des Kopfes und nicht als Block im Sinne der „harten“ Kampfkünste, wie dies z. B. beim Karate der Fall ist.

Im Allgemeinen gilt, dass tiefe Ausweichbewegungen, wie die *Negativa de Angola* (Abb. 6), vor allem für ein langsames Spiel geeignet sind. Wie der Name schon sagt ist sie typisch für die *Capoeira Angola* und in anderen Capoeira-Stilen kaum oder gar nicht zu finden. Andere Techniken, wie die *Esquiva lateral* (Abb. 7), sind für ein schnelles und hohes Spiel gedacht. Hierbei wird der Oberkörper in der Parallelposition zur Seite geneigt. Eine weitere Möglichkeit, die vornehmlich im *Regional*-Stil Verwendung findet, ist das Tiefgehen in der Schrittstellung (*Guarda baixa*, Abb. 8), wobei das vordere Bein stark gebeugt wird. Durch ein anschließendes Verlagern des Gewichts auf das hintere Bein gelangt man in die *Negativa de Regional* (o. Abb.). Wichtig ist, dass das „lange“ Bein nie ganz durchgestreckt sein darf. Um wieder in die *Ginga* zu gelangen, kann ein *Rolé* (o. Abb.) angeschlossen werden. Dabei dreht man sich zur Seite des „langen“ Beines nach oben bis zum Stand. Das vordere Bein dient dabei als „Drehachse“.

Abb. 9: Ausgangsstellung
 Abb. 10: Führen des Beines von außen nach innen
 Abb. 11: Ausweichen mit Cocorinha
 Abb. 12: Kurz vor dem Absetzen des Beines in der Ausgangsstellung
 Abb. 13: Aufstehen aus der Cocorinha
 Abb. 14: *Aú* klein



Angreifen

Angriffe in der Capoeira werden vornehmlich mit den Füßen ausgeführt, da sie einen größeren Wirkungskreis als Handtechniken besitzen (4, S. 25). Schläge mit Fäusten oder Handkanten existieren zwar, sie gehören aber nur bedingt zum Grundrepertoire eines Capoeiristas (4, S. 27ff).

Partnersequenz: *Meia Lua – Cocorinha* (Abb. 9-13)

Angriff: *Meia-Lua*

- Bei der *Meia-Lua* führt der Angreifer aus der *Ginga* heraus einen Halbkreisfußtritt von außen nach innen aus. Der Tritt kann aus der Schrittstellung oder aus dem Parallelstand heraus erfolgen.
- Das hintere Bein wird dann von außen nach innen über den Partner geführt, der in der Hockposition (*Cocorinha*) ausharrt, und endet an derselben Stelle, wo der Fuß gestartet ist.
- Darauf folgt die *Ginga* und der selbe Bewegungsablauf mit dem anderen Bein.

Die *Meia-Lua* sollte zunächst ohne Partner oder über einen kleineren Gegenstand (z. B. kleiner Kasten) ausgeführt werden. Wichtig: Der Fuß darf nicht mit voller Wucht durchgezogen, sondern muss kontrolliert geführt werden. In derselben Form können anschließend weitere Fußtechniken eingeführt werden, wie *Benção* (Fußtritt nach vorne), *Queixada* (Tritt von innen nach außen) oder *Armada* (Tritt aus der Drehung).

Ausweichbewegung: *Cocorinha*

Die Ausweichbewegung *Cocorinha* erfolgt ebenfalls aus der *Ginga* heraus. Um nicht vom Fuß getroffen zu werden, geht der Partner in die Hocke. Zum Abstützen setzt eine Hand mit der ganzen Handfläche auf dem Boden auf (nicht hinsetzen!), die andere schützt den Kopf. Um in die *Ginga* zurückzukommen, steht der Partner nach dem Angriff wieder auf. Beide Partner finden sich am Ende des Angriffs in der Schrittstellung und bewegen sich anschließend weiter in der *Ginga* fort.

Für die Partnersequenz können natürlich noch andere Variationen von Angriffs- und Ausweichbewegungen erprobt werden.

Abb.: 14

Aú (Rad)

Das Rad – in der Capoeira Aú genannt – ist ein vielseitiges Bewegungselement. Zum einen dient es als Fluchtbewegung, andererseits lassen sich mit den in der Luft befindlichen Beinen auch Angriffe ausführen (1, S. 66-73; 4, S. 27ff). Es ist auch deshalb von Bedeutung, da es oft als Auftaktbewegung zu Beginn eines Spiels Verwendung findet.

Um nicht zu viel Angriffsfläche freizugeben, wird das Aú, anders als im Turnen, meist nicht mit gestreckten, sondern mit angewinkelten Beinen ausgeführt. Vor allem in der *Capoeira Angola* ist das Aú oft geschlossen. Da dies auf Anhieb nicht so einfach ist, reicht es auch aus, beim „Radschlagen“ nur die Füße leicht über dem Boden anzuheben (Abb. 14). Das Rad ist i. d. R. aus dem Bodenturnen bekannt und es kann nun thematisiert werden, wie ein kleines bzw. geschlossenes Rad aussehen könnte, wobei die Lehrkraft nicht allzu viele Hinweise vorwegnehmen sollte. Anschließend werden die Schüler/-innen dazu aufgefordert, das Aú mit einem Partner in Gegenüberstellung auszuführen – und zwar gleichzeitig und mit Blickkontakt. Das Anschauen ist wichtig, um beobachten zu können, wann und wie sich der andere bewegt. Dabei sind auch Variationen des Aú erlaubt, z. B. Aú mit Aufsetzen des Kopfes, Aú mit nur einer Hand etc.

Spielerische Komponente

Klassen-Roda

Wenn der Ablauf einzelner Bewegungen und Partnersequenzen entwickelt wurde, ist es ein besonderes Ereignis zum Abschluss der Stunde oder einer Unterrichtssequenz, eine „richtige“ Roda durchzuführen. Hierzu bilden alle Schüler einen geschlossenen Kreis. Die beiden ersten Spieler treten am Rande des Kreises (üblicherweise zu Füßen des Berimbauspielers) in Hockstellung gegenüber und begrüßen sich mit einem Händeschlag (Abb. 15). Anschließend bewegen sie sich gemeinsam mit einem Aú in die Kreismitte. Die Mitschüler klatschen während des Spiels im Rhythmus zur Musik oder sorgen mit Instrumenten und Liedern selbst für die musikalische Umrahmung. Nach einer Weile wird das Spieler-Paar ausgewechselt.

Mini-Rodas

Ein Problem, das bei einer großen Roda auftreten kann, ist, dass sich Schüler „wie auf dem Präsentiertel-



Abb. 15: Begrüßung vor Beginn eines Spiels

ler“ fühlen und sich vor den Augen der ganzen Klasse nicht in den Kreis trauen. Eine Alternative ist es, die Schüler in Kleingruppen zwischen vier und sechs Personen einzuteilen und sie nur innerhalb ihrer Gruppe spielen zu lassen.

Sowohl in der Klassen- als auch in der Mini-Roda eignen sich folgende Aufgabenstellungen:

- **Festigung einer Bewegungsfolge:** Partnersequenzen, die zuvor einstudiert wurden, werden vor den Mitschülern vorgeführt. Dabei muss die Bewegungsabfolge eingehalten und der Blickkontakt stets aufrechterhalten werden.
- **Improvisation (eigentliche Roda):** Zwei Schüler bewegen sich ohne vorherige Absprache in der Roda. Ziel ist es, mit dem bisher erworbenen Bewegungsrepertoire spontan auf Angriffe zu reagieren, wobei es wichtig ist, die Ginga als Grundschrift und verbindendes Element nicht zu vernachlässigen. Allerdings bedarf es einige Zeit und Übung, bis die Bewegungen fließend ineinander übergehen. Um die Schüler sicher auf diese Stufe zu führen, ist ab hier eine Zusammenarbeit mit einer Capoeira-Gruppe anzuraten (z. B. Capoeira als Wahlfach anbieten), da hierzu neben der Kenntnis einzelner Bewegungsabläufe auch das Wissen über taktische Verhaltensweisen und die Musik von zentraler Bedeutung sind.

Anmerkungen

- (1) z. B. CDs von Carolina Soares („Os 15 Maiores Sucessos na Capoeira“) oder von Mestre Suassuna
- (2) Je nach Gruppe oder Organisation können Ausführung und Bezeichnung der Bewegungen unterschiedlich sein.

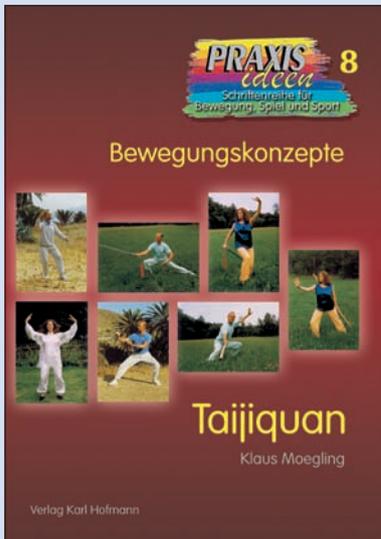
Literatur

- Capoeira, N. (2003). *Capoeira. Kampfkunst und Tanz aus Brasilien*. Berlin: Weinmann.
- Grosjean, C. (2008). Capoeira escolar (Praxisbeilage). *Mobile Sport*, 46 (5), 1-15.
- Hegmanns, D. (1998). *Capoeira – Die Kultur des Widerstandes*. Stuttgart: Schmetterling Verlag.
- Onori, P. (1988). *Sprechende Körper. Capoeira – ein afrobrasilianischer Kampftanz*. St. Gallen: Edition diá.

Aufgeschnappt

„Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt als wenn er schreibt.“

Lichtenberg



DIN A5, 104 Seiten
 ISBN 978-3-7780-0081-6
Bestell-Nr. 0081 € 14.90

Dr. Klaus Moegling

Taijiquan

Das chinesische Bewegungssystem Taijiquan – früher unter dem Titel Tai Chi oder Tai Chi Chuan bekannt – besteht aus festgelegten langsamen und fließenden Bewegungen. Korrekt durchgeführt kann Taijiquan entspannend wirken und stellt ein sanftes Körpertraining dar, das auch zunehmend im westlichen Kulturraum Anklang findet.

Im Buch werden geschichtliche und philosophische Grundlagen des Taijiquan vorgestellt. Funktionsgymnastische Analysen helfen die körperliche Wirkungsweise dieses Bewegungssystems zu verstehen.

Im Mittelpunkt steht eine moderne Vermittlungsmethodik für das Taijiquan und die Demonstration einer kompletten Taiji-Bewegungsfolge in Bilderreihen und mit begleitendem Text zum Ausprobieren.

Zwei Beispielseiten

78 Die Fünf-Elemente-Übung „Harmonie“

7.2.3 Element Feuer
 Es wird sich mit dem Körper nach links gedreht. Die Hände kommen in Vorhalte und werden Richtung Brustbereich hinunter geführt (Bild 41). Hierbei wird die Fußspitze des linken Fußes ebenfalls nach links gedreht. Nun beginnt die Yang-Phase der Feuer-Bewegung, die aus der Holzphase hervorgeht. Das Gewicht wird nach vorn, also nach links verlagert und gleichzeitig bauen die Hände etwas Spannung auf und drücken nach vorn (Bild 42). Diese Bewegung wird auf Herzhöhe ausgeführt, da das Element „Feuer“ dem Herzbereich zugeordnet ist. Nun wendet sich der Körper wieder nach rechts, der Fuß wird auf der Ferse eingedreht, die Hände werden wieder weicher und werden etwas zum Herzen hingeführt (Bilder 43 und 44). Nun wird der Körper nach rechts gewendet, die Hände werden gedreht und mit der Gewichtsverlagerung nach vorn, vom Herzen weggedrückt (Bilder 45 und 46).

Das Element „Feuer“ ist dem Herzen zugeordnet

Bilder 41 bis 44
 Die Bewegung des Feuers

Die fünf Bewegungsbilder der „Harmonie“ 79

Bilder 45 und 46
 Die Bewegung des Feuers

7.2.4 Element Erde
 Mit der Wendung zur Mitte treiben nun die Hände wieder auseinander und werden nach unten geführt (Bild 47). Die Hände werden in der Erdbewegung überkreuzend zusammengeführt (Bild 48), als wenn man in fruchtbare, schwarze Erde von außen nach innen hineingreift. Nun werden die Hände in der Überkreuzung bis auf Solarplexushöhe angehoben (Bild 49), gewendet und wieder auseinander nach unten geführt (Bild 50). Dies symbolisiert, dass der Mensch die Früchte der Erde – Getreide, Obst, Gemüse – erntet, zu sich nimmt, aber davon auch wieder austeilen sollte.

Imagination des Gefühls, in schwarze, fruchtbare Erde zu greifen

Bilder 47 und 48
 Die Bewegung der Erde

Inhaltsverzeichnis und weitere Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0081

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

Tàijíquán – eine Kampfkunst für den Mädchensportunterricht

Ilona Koch

1 Tàijíquán – eine mehrperspektivische Kampfkunst

Oberstes Anliegen des Sportunterrichts sollte sein, allen Schülerinnen und Schülern einen Zugang zum Sport zu ermöglichen. Angesichts der Vielfalt von Neigungen und Begabungen wird dieses Ziel zu einer großen Herausforderung.

Durch einen Unterricht, der Abwechslung und Raum für Unbekanntes schafft, kann es gelingen, Neugierde und Motivation zu wecken. Eine Einführung in die Kampfkunst Tàijíquán bietet sich hier als Alternative. Der Beitrag liefert eine knappe theoretische Einführung und zeigt auf, warum Tàijíquán gerade im Mädchensport eine lohnende Bereicherung sein kann.

Tàijíquán ist eine aus den alten chinesischen Kampfkünsten abgeleitete ganzheitliche Bewegungskunst. Der Begriff setzt sich aus drei Silben zusammen: **tài** = höchst, **jí** = äußerst, **quán** = Faust. Tàijíquán ist also wörtlich die „äußerst größte Faust“ und kann im übertragenen Sinn als die „ultimative Kampfkunst“ bezeichnet werden. Das Tàijí bezeichnet auch die ursprüngliche Einheit, in der sich die polaren Kräfte des Yin und Yang gegenseitig bedingen, ergänzen und abwechseln.

Im Tàijíquán unterscheidet man zwischen vier Dimensionen, wobei die zentrale die **Kampfkunst** ist. Diese zeichnet sich aus durch Zurückhaltung, Nichtaggressivität und Deeskalation und muss in erster Linie als reine Selbstverteidigung verstanden werden.

Um die Kampfkunst herum haben sich drei weitere Dimensionen entwickelt, nämlich die **Meditation** (Wu & Fenè, 1998, S.23), die **Gesundheitspflege** (vgl. Lie, 2002, S. 14-22) sowie die **Ästhetik** (vgl. Lie, 2002, S. 23f.)

Im Training können Schwerpunkte gelegt werden, jedoch gehen die einzelnen Komponenten immer fließend ineinander über und bekräftigen sich gegenseitig.

2 Ästhetik – Eine attraktive Perspektive für den Mädchensportunterricht

Eine der größten Herausforderungen im Mädchensportunterricht ist die Pubertät. Diese Lebensphase bringt viele Veränderungen mit sich. Konkret bedeutet dies für den Unterricht, dass sich sowohl die Motive verändern, nach denen Sport getrieben wird als auch die körperlichen Voraussetzungen.

An diesem Problem kann und soll im Mädchensportunterricht angeknüpft werden. Wichtig ist es, Möglichkeiten zu bieten, bei denen sich die Schülerinnen mit sich selbst auseinandersetzen und kennenlernen können. Tàijíquán kann durch die Ästhetik, die dieser Kunst zu eigen ist, dabei unterstützen, ein positives Selbstbild zu entwickeln.

Es werden drei Charakteristika vorgestellt, welche aufzeigen sollen, warum Tàijíquán eine attraktive Perspektive für den Mädchensportunterricht ist. Durch

- sich schön bewegen,
- sich besonders bewegen und
- sich individuell bewegen

soll das übergeordnete Ziel, sich bewegen wollen, erreicht werden.

2.1 „Sich schön bewegen“

Tàijíquán ist für den Mädchensportunterricht attraktiver als andere Kampfsportarten, weil die Bewegungskunst den eher ästhetischen-tänzerischen Neigungen der Mädchen gerecht werden kann. Die vielfältigen Formen zeichnen sich überwiegend durch weiche und fließende Bewegungen aus. Der Übende horcht in sich hinein, findet seinen eigenen Rhythmus und strahlt dabei eine besonnene Anmut aus.

Passende Musik, seien es traditionelle, asiatische Klänge oder auch Modernes, sowie eine ruhige, vertraute Umgebung, schaffen eine Atmosphäre, in der man sich



Ilona Koch

Realschullehrerin an der Anne-Frank-Realschule in Marbach am Neckar
Mitglied der Steuergruppe zur Schulentwicklung,
Verfassung eines Konzeptes für eine Gemeinschaftsschule
Fächer: Sport, EWG (Erdkunde, Wirtschaft, Gemeinschaftskunde),
Geschichte

E-Mail: lonakaiser@web.de

geborgen fühlt. Nicht zuletzt wird dies durch die Kleidung unterstützt. Sie soll bequem sein, nicht in der Bewegung behindern und einem das Gefühl geben, dass man sich wohl fühlt und sich gerne zeigt.

2.2 „Sich besonders bewegen“

Viele, die vorher keinen Kontakt mit Sportarten dieser Art hatten, wirken bei ihrer ersten Begegnung erstaunt und fasziniert. Die unkonventionelle Form sich zu bewegen macht neugierig. Mädchen wollen sich durch unbekanntes, besondere Bewegungsqualifikationen von anderen abgrenzen. Ganz nach dem Motto: „Ich kann etwas, was du nicht kannst!“

2.3 „Sich individuell bewegen“

Ein starkes Motiv findet sich in der Individualität, die man im Tàijíquán auf vielerlei Weise zum Ausdruck bringen kann.

Ziel des Übens ist es, die eigene Mitte zu finden und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dies bedeutet, sich auf seinen eigenen Rhythmus einzulassen und Bewegungen je nach Können mehr oder weniger schnell, stark oder weit auszuführen. So entwickelt jeder Spieler eine ganz eigene Interpretation der Übungsform.

3 Ästhetisch Kämpfen lehren und lernen

Bevor unter dem Punkt „Alltägliche Probleme im Mädchensportunterricht“ einige konkrete Tipps und Erfahrungen aus der Praxis dargestellt werden, zuvor ein „Mutmacher“, der all jene ermuntern soll, sich auf Tàijíquán einzulassen, welche aufgrund ihrer Kenntnisse daran zweifeln, dies vermitteln zu können. Auch wenn das Sportstudium den angehenden Lehrkräften ein breites Spektrum an verschiedenen Sportarten vermittelt, so bleiben doch besonders exotische und weniger bekannte unbeachtet. Dennoch ist es unsere Pflicht, uns fortzubilden und damit unser Repertoire zu erweitern. Natürlich sind hierbei Grenzen gesetzt und es kann nicht vorausgesetzt werden, dass jede Sportart in ihrer Gänze beherrscht wird.

3.1 „Man muss kein Meister sein!“

Über Tàijíquán im Sportunterricht liegen kaum veröffentlichte Erkenntnisse vor. Erfahrungsberichte liefern Moegling und Moegling (1991) sowie Kolb (1994), wobei letzterer schreibt:

„Permanentes Vormachen und Nachmachen, minutiöse Einzelkorrektur und oft jahrelange Übungsprozesse

sind die traditionell ausschließlichen und gängigen Grundformen des Lehrens und Lernens, die auf hiesige Verhältnisse kaum übertragen werden können“ (Kolb, 1994, S. 29).

Diese Methodik mag für jene Sinn machen, welche sich verstärkt mit der Kampfkunst auseinander setzen wollen. Für den Schulsportunterricht gilt diese Anschauung nicht. Hier sollen Anreize geschaffen und ein erstes Hineinschnuppern ermöglicht werden.

Auch stellt sich die Frage nach der Befähigung, diese Sportart zu vermitteln. Kuhn vertritt dazu die Auffassung, dass man kein Meister sein muss, um in der Schule damit zu beginnen, Tàijíquán zu vermitteln. Es reiche aus, grundlegende Prinzipien zu verinnerlichen und die äußere Form erkennbar darstellen zu können. Selbstbewusste, klare und dennoch uneitle Lehrerdemonstrationen wirken ungemein motivierend. Die Jugendlichen erhalten so einen Eindruck, wohin der Weg sie führen kann.¹

3.2 Alltägliche Probleme im Mädchensportunterricht

Die Reaktionen der Mädchen beim ersten Kontakt mit Tàijíquán reichen von „erstauntem Schweigen“ bis hin zu „peinlichem Gekicher“. Manche finden sehr schnell ihren Zugang zur Bewegung, andere brauchen länger um sich zu lösen. Hier gilt es, geduldig zu sein und über manche pubertären Kommentare mit einem Lächeln hinweg zu sehen.

Natürlich besteht die Gefahr, dass mit Gleichgültigkeit oder Genervtheit auf eine weitere Sportart reagiert wird, die sie albern finden oder sie zur Bewegung zwingt. Anspruch des Tàijíquán als Thema im Unterricht kann es nicht sein, der alltäglichen Probleme des Mädchensportunterrichts Herr zu werden. Tàijíquán soll vielmehr als eine Alternative gesehen werden, welche für mehr Abwechslung im Sportunterricht sorgen soll und damit zu motivierteren Schülerinnen.

3.3 Ein Unterrichtsvorschlag

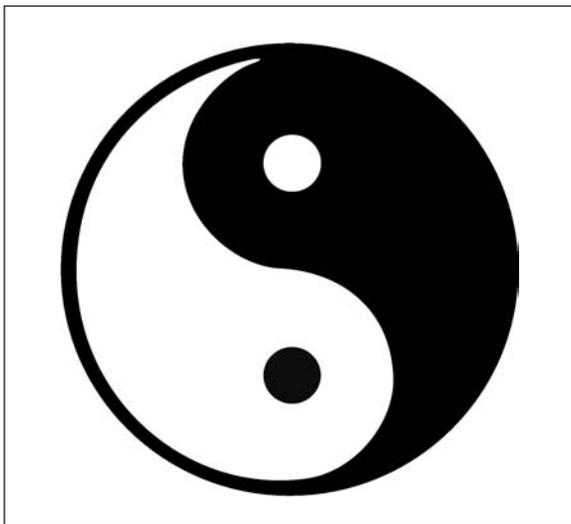
Der folgende Unterrichtsvorschlag bietet sich als Einstiegs- oder Schnupperstunde an, in dessen Verlauf die Schülerinnen einen ersten Einblick in die grundlegende Methodik des Tàijíquán erhalten sollen. Die Grundüberlegung besteht darin, die Alltagswelt der Mädchen mitsamt ihren Gefühlen, Wünschen, Bedürfnissen und sozialen Umfeldern mit einzubeziehen und die Sinnhaftigkeit der Prinzipien für sie greifbar zu machen. Der Perspektive ‚Ästhetik‘ wird durch den didaktischen Perspektivenwechsel von der „richtigen“ zur „schönen“ oder „angenehmen“ Bewegung Rechnung getragen. So fördert die intensive Auseinandersetzung mit Hand-, Fuß- und Beckenstellung, sowie Atmung, Blick und Gewichtsverlagerung das Kennenlernen der

Körpersprache und ist hilfreich für die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes.

Aufgrund des Stundenziels empfiehlt es sich, die Einheit ab Klasse neun aufwärts durchzuführen, da gerade für die Schülerinnen dieser Jahrgangsstufen die Selbsthilfe in Belastungssituationen und das Entwickeln einer individuellen und autonomen Persönlichkeit immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Das Yin-und-Yang-Symbol

Als Einstieg soll die Schülerinnen mit dem Grundprinzip des Yin-und-Yang-Symbols vertraut machen (Abb. 1). Um die Bedeutung der jeweiligen Seiten zu vertiefen, werden Steine mit Begriffen wie beispielsweise Tag und Nacht, hart und weich, vor und zurück, ausgelegt. Den Mädchen soll die Gegensätzlichkeit des Yin und Yang aufgezeigt werden, trotzdem sollen sie aber auch den unabdingbaren Zusammenhang der beiden Elemente verstehen.



Als weiterer Impuls wird ein Bild einer chinesischen Tàijí-Spielerin in die Begriffswolke gelegt. Nach kurzem Brainstorming übersetzt die Lehrkraft die einzelnen chinesischen Wörter und erläutert deren Bedeutung. Die Antwort, warum gerade das Tàijíquán als „ultimative Kampfkunst“ gilt, wird offen gelassen, um das Interesse und die Neugier zu steigern.

Die Übungsform Tuīshǒu

Anhand dieser Übungsform (chin. für „schiebende Hände“) soll das Prinzip von Yin und Yang erfahren werden. Nach kurzer Lehrer-Schüler-Demonstration erproben die Schülerinnen die Bewegungsform selbst und erfahren die Idee des „Siegens durch Nachgeben“ (Abb. 2). Praxisnahe Beispiele sollen bei der Vermittlung helfen und die Bedeutsamkeit für den Alltag der Mädchen veranschaulichen.

Die Situation „So viele Hausaufgaben“ wird mit einer Yin-Bewegung abgewehrt. Wohingegen die Yang-Bewegung ausdrückt, dass nach einer langen Ruhephase, wie beispielsweise den Ferien, eine aktive Phase, sich mit Freunden zu treffen und in der Schule zu lernen, unbedingte Voraussetzung für ein gesundes Lebensgefühl ist. Individualisiert wird diese Übung, indem die Schülerinnen eigene Beispiele finden und diese im Tuīshǒu anwenden. Dabei muss es ihnen frei gestellt werden, diese laut zu äußern oder sie sich lediglich vorzustellen, da sie nicht gezwungen werden sollen, private Probleme vor der Klasse mitteilen zu müssen.



Abb. 2. Tuīshǒu – die schiebenden Hände

Abb. 1. Das Yin-und-Yang-Symbol ist zugleich das Symbol für das Taijī

Erläuterung: Die Mädchen stehen sich im Bogenschützenstand gegenüber (rechter Fuß vorn), wobei der Körperschwerpunkt zwischen beiden Füßen liegt, die rechte Fußspitze auf die Körpermitte der Partnerin zeigt und die rechten Fußspitzen beider Partnerinnen auf einer Höhe sind. Dann nehmen die Mädchen mit den Handgelenken der rechten Hand federleichten Kontakt auf.

Nun beginnt ein Mädchen – mit der Handfläche voraus – zur Körpermitte der Partnerin zu schieben, wobei sie das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert („Yang-Rolle“). Das andere Mädchen „hört“ mit ihrer Hand die Kraft, verlagert das Gewicht auf den hinteren Fuß und leitet die Kraft durch eine Körperdrehung nach rechts mit dem Handrücken an der rechten Körperseite vorbei, bis sie abgeebbt ist („Yin-Rolle“). Dann dreht sie ihre Handfläche zur Partnerin und übernimmt die „Yang-Rolle“. Auf diese Weise fließen im ständigen Rollenwechsel von Yin und Yang Kraft und Gewicht hin und her. Nach einiger Zeit wechseln die Mädchen die Seite von rechts vorn auf links vorn und spielen weiter.

Das sogenannte Qì

Als letzten wichtigen Aspekt zur Einführung soll die in der chinesischen Gesundheitslehre häufig beschriebene

Lebensenergie, das sogenannte **Qi**, zum Ausdruck gebracht werden. Anhand eines Experimentes sollen die Schülerinnen dieses Phänomen entdecken, um anschließend die Bedeutung für die Gesundheit erörtern zu können. Dabei üben die Mädchen das „Ball halten“ (chin. **bào qiú**; wörtlich: in den Armen halten Ball; Abb. 3).

Es ist zu erwarten, dass die Mädchen zwischen den Handflächen eine steigende Wärme verspüren. Häufig kommt es zur Beschreibung eines unsichtbaren Bandes, das zwischen den beiden Handflächen zu bestehen scheint. Diese Phänomene werden den Schülerinnen als Qi, als die dem Körper eigene Lebensenergie erklärt. Nach der chinesischen Anschauung ist Gesundheit nur dann gegeben, wenn das Qi im ungehinderten Fluss ist, was unter anderem durch die Bewegung im Yin und Yang erreicht werden kann. Möglicherweise werden die der chinesischen Gesundheitslehre zu Grunde liegenden Prinzipien manchen weniger zugänglich sein als anderen. Auch die besonders blumige und bildhafte Sprache in der folgenden Erarbeitungsphase könnte weniger Anklang finden. Um jedoch die leicht spirituelle, esoterische Stimmung und das Gefühl, wir machen etwas Besonderes, Außergewöhnliches, aufrechtzuerhalten, wird auf eine pragmatischere Vermittlung verzichtet und erst am Ende auf Erklärungen eingegangen, die den Mädchen aus Sicht der westlichen Kulturen einleuchtender sind.

Abb. 3. Ball halten – eine Grundform im Tàijíquán und Qìgong



Abb. 4. Körperhaltung: ‚lassen und sinken‘ oder ‚unten stark und schwer, oben leicht und leer‘

Die 5-Form

Als Überleitung in die nächste Unterrichtsphase und zur Steigerung der Motivation, erfolgt eine Lehrerdemonstration der so genannten **5-Form**.

Die Lehrkraft steht bei der Vermittlung zentral zu den Schülerinnen. Je nach Bedarf wird der Blick zu bzw. weg von den Schülerinnen gerichtet. Letztere nehmen eine Position ein, von der aus sie den Erklärungen und der Demonstration der Lehrkraft ohne Probleme folgen können. Um dem Prinzip „open minded“ gerecht zu werden, bleibt es den Schülerinnen überlassen, für sich einen geeigneten Platz im Raum zu finden (zu den Wänden müssen ca. zwei Meter Abstand gehalten werden). Um die Atmosphäre zu verstärken lohnt es sich, traditionelle asiatische Musik zum Einsatz zu bringen. Auch für den weiteren Stundenverlauf sorgt diese für eine ganz besondere Stimmung.

Eine ästhetische Herausforderung des Tàijíquán liegt bereits in der Körperhaltung – gelassen und gesunken. Zur Vermittlung empfiehlt es sich, zu den Schülerinnen gewandt von unten nach oben vorzugehen. Um den Behaltenseffekt und das Verständnis zu erleichtern, wird ein bildlicher Vergleich heran gezogen (Wir sind ein Eisberg – unten stark und schwer, oben leicht und leer; Abb. 4).



Das „Schwingen“

Mit einer vorbereitenden Übung werden die Mädchen aus der starren und vermutlich auch angespannten, erwartungsvollen Haltung herausgeholt. Das „Schwingen“ ist eine beliebte Form des Aufwärmens. Sie dient dazu, die Gelenke, Bänder, Sehnen, Muskeln sowie den Geist zu lockern und sich auf (Abb. 5), die Vermittlung der 5. Form einzustimmen (Abb. 6).

Schließlich sollen die Schülerinnen die Bedeutung des Qi in Zusammenhang mit Yin und Yang in der Praxis erproben.



Erfahrungsgemäß kann diese Form innerhalb einer Schulstunde abgeschlossen werden, was für alle ein großes Erfolgserlebnis bedeutet. Aufgrund des geringen Zeit- und Raumbedarfs eignet sie sich auch hervorragend für das Üben in Pausen und hinter dem Schreibtisch. Die Erklärung und die Demonstration erfolgt überwiegend mit dem Rücken zu den Schülerinnen, um so das Nachmachen der Bewegungen zu erleichtern. Die 5-Form wird in einzelne Teilbewegungen gegliedert, die durch Bewegungsbilder, wie „Den Spatzenschwanz fangen“ oder „Die Sonne zieht über den Horizont“ ergänzt werden. In der Praxis hat sich gezeigt, dass es hilfreich sein kann, einige dieser Bilder durch weitere, frei erfundene, zu ergänzen. Dies erleichtert den Behaltenseffekt und hilft beim Wiederholen der einzelnen Elemente.

Bis hierher sollte der Fokus auf die Vermittlung der Grundprinzipien und des groben Bewegungsablaufs gerichtet werden. Auch wenn die Erfahrung zeigt, dass besonders Schülerinnen schnell im Aufnehmen von Choreographien sind, so zeigen sich jedoch häufig Abweichungen in einzelnen Teilbewegungen und besonders in der Körperhaltung. Trotzdem sollte in dieser Phase auf ständiges Korrigieren verzichtet werden, um Raum zu geben, auszuprobieren und Bewegungserfahrungen zu sammeln.



Die explorative Phase

In dieser anschließenden Phase soll das bereits Gelernte selbstständig in Kleingruppen umgesetzt werden



Quelle der Fotos:
www.taiji.de
Zusammenstellung:
Peter Kuhn

Bild 1-4: 1. Qǐshì, Der Anfang (Wecke das Qi);

Bild 5-14: 2. Yòu Yémǎ Fēnzōng, „Den Spatzenschwanz fangen“ rechts,

Bild 5: Ball halten (Abb. 7)

Bild 6: Peng (sprich: Pang) = ausdehnen, abfangen

Bild 7-8: Lu (sprich: Lü) = ziehen

Bild 9-10: Ji (sprich: Dschie) = drücken

Bild 11-14: An (sprich Ann) = schieben, stoßen

Bild 15: Übergang zur anderen Richtung

Bild 16-25: 3. Zuǒ Yémǎ Fēnzōng, Den Spatzenschwanz fangen links; wie Bild 5-14

Bild 26-30: 4. Shízishǒu, Die Hände kreuzen – „Die Sonne zieht über den Horizont“

Bild 31-34: 5. Shōushi, Der Abschluss

Abb. 5. Schwingen zum Aufwärmen und locker machen

Abb. 6. Die Tàijíquán-5-Form²

(Abb. 8). Dabei sollte jeder Gruppe eine etwas sicherere Schülerin zugeordnet werden, die ihren Partnerinnen unterstützend zur Seite stehen kann.



Abb 8. Explorative Phase in Kleingruppen

Die Aufgabe der Lehrkraft besteht darin, von Kleingruppe zu Kleingruppe zu wandern und unterstützend einzugreifen. Die Vielfalt der Bewegungen im Tàijíquán schließt ein „richtig“ oder „falsch“ aus, jedoch soll, wenn Realisationen sehr weit von der Form abweichen (Fuß steht nicht fest auf dem Boden), dies ohne Wertung zurückgemeldet und die der Form entsprechenden Bewegung noch einmal akzentuiert gezeigt werden.

An dieser Stelle können Differenzierungsmöglichkeiten angeboten werden. Dies lässt sich durch detaillierteres Eingehen auf die Bewegungsausführung realisieren:

- „Lass den Blick bei der Bewegungsausführung immer der obersten Hand folgen“.
- „Versuche bei der Yang-Bewegung nicht mit deiner Kniescheibe über die Fußspitze hinaus zu schieben“.

Abb. 7. „Ball halten“ – der Auftakt zum „Spatzenschwanz fangen“ nach rechts

- „Versuche die Bewegungen so langsam wie möglich und trotzdem fließend zu gestalten“ usw.

Mit Übung gewinnen die Mädchen immer mehr an Sicherheit. Deutlich wird dies, wenn die Form immer mehr individuell interpretiert wird. Nicht selten finden sich Demonstrationen, die nach so kurzer Zeit durch ihre Anmut und Leichtigkeit begeistern.

Nach einiger Zeit der selbstständigen und eigenverantwortlichen Übung, wird die Gruppenphase beendet. Die Schülerinnen sollen sich zu einer abrundenden Klassendemonstration einfinden. Je nach Könnensstand kann diese von der Lehrkraft begleitet werden – jedoch sollte auf Erklärungen verzichtet werden. Abschließend sollen die Schülerinnen ohne Hilfe das Tàijiquán praktizieren. Dabei spielt es keine Rolle, wann die Ausführung beginnt oder endet, vielmehr soll jeder Schülerin die Möglichkeit gegeben werden, ihr eigenes Tempo und ihr eigenes Können zu erfahren. Hat die eine oder andere Schülerin Scheu vor dieser Aufgabe, so kann sie sich natürlich an ihren Mitschülerinnen orientieren.

Zur Abrundung der Unterrichtsstunde finden sich alle zu einer Reflexion ein. Nun gilt es, das am Anfang aufgestellte Rätsel, warum Tàijiquán als ultimative Kampfkunst bezeichnet wird, zu lösen. Mit der chinesischen Weisheit „der beste Kampf ist der, der nicht gekämpft wird“ soll den Schülerinnen die Antwort einleuchten,

das heißt, lieber vorbeugen und sich so verhalten, dass wir gesund bleiben und in keinen Konflikt geraten.

Schließlich werden die Schülerinnen mit den Worten „Tàijiquán macht geschmeidig wie ein Kind, gesund wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“ entlassen.

Anmerkungen

- (1) Prof. Dr. Peter Kuhn lehrt – u.a. Tàijiquán – am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth und vermittelt diese Auffassung in seinem Unterricht.
- (2) Quelle der Bilder: www.taiji.de. Video als Dropbox-Download auf Anfrage bei der Verfasserin.

Literatur

- Anders, F. (1996). *Taichi – Chinas lebendige Weisheit. Grundlagen der fernöstlichen Bewegungskunst*. München: Hugendubel.
- Kolb, M. (1994). Taijiquan mit Kindern. *Sportpädagogik*, 2 (18), 29 – 38.
- Landmann, R. (2005). *Taijiquan – Konzepte und Prinzipien einer Bewegungskunst. Analyse anhand der frühen Schriften*. Hamburg: Institut für bewegungswissenschaftliche Anthropologie.
- Lie, F. T. (2002). *Taijiquan – Chinesisches Schattenboxen*. Kurze Peking-Form. Hamburg: Kolibri.
- Moegling, K. (2002). *Taijiquan*. Schorndorf: HofmannMoegling, B. & Moegling, K. (1991). *Handbuch für Tai Chi Chuan und Körperarbeit*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Wu, L. & Fenè, J. (1998). *Gesund und ausgeglichen mit Tai Ji und Qi Gong*. Beijing: Mid.



DIN A5 quer, 272 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-6375-0
Bestell-Nr. 2571 € 23.–

Werner Lippuner / Walter Bucher (Red.)



1017 Spiel- und Übungsformen im Wintersport

5., überarbeitete Auflage 2010

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. **Zum Kapitel SKIKE liegt eine CD-ROM bei, auf der die Übungsabläufe in Videos dargestellt sind.**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/6375

Über das Waveboardfahren zum Snowboardfahren

Handout zur Vorführung anlässlich des 1. Schulsikongresses in Dortmund

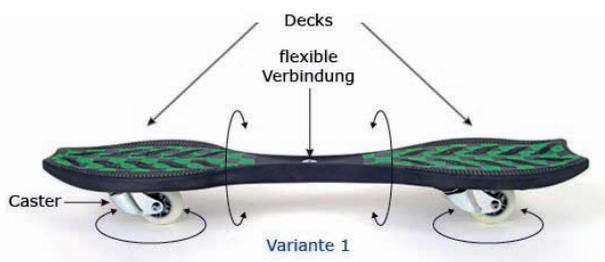
Burkhard Schütte, Frank Trendelkamp

1. Grundsätzliche Überlegungen

Im Rahmen der Durchführung von Schulsnowboardkursen fiel in den letzten Jahren immer wieder auf, dass Schüler, die schon über Vorerfahrungen auf dem immer populärer gewordenen Sportgerät „Waveboard“ verfügten, sehr schnell das Snowboardfahren erlernten, da sie auf motorische Vorerfahrungen, die sie mit diesem Gerät gemacht hatten, zurückgreifen konnten.

In diesem Zusammenhang trat schnell die Überlegung auf, wie dieses zur Vorbereitung von Snowboardkursen nutzbar zu machen ist.

Bevor näher darauf eingegangen werden soll, vorab einige kurze Informationen zum Sportgerät „Waveboard“: Grundsätzlich gibt es 2 verschiedene Arten von Waveboards; nachfolgend ist die modernere Variante dargestellt.



(Bildquelle: <http://www.streetsurfing-online.de/waveboard.html>)

Durch die spezielle Anordnung der Rollen entsteht ein ähnliches Gefühl wie beim Surfen und Snowboarden. Beschleunigt und gesteuert wird durch geschicktes Verlagern des Schwerpunktes unter Einsatz des ganzen Körpers.

2. Nutzung motorischer Vorerfahrungen

Konkret bedeutet das für das Snowboardfahren:

1. Eine Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein fällt leichter, da die Gewichtsverteilung auf dem



Waveboard mindestens auf beide Beine – und eben nicht auf das hintere Bein (häufiger Anfängerfehler beim Snowboardfahren) – erfolgen muss. Selbstredend ist es günstiger (im Rahmen einer hinführenden Methodik aber auf jeden Fall möglich), beim Waveboardfahren das Gewicht auf das vordere Bein zu bringen; erfahrungsgemäß gelingt dies aber nicht allen Schülern sofort.

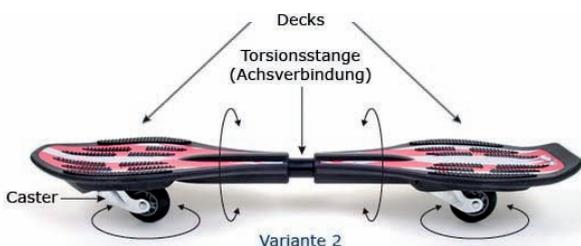
2. Eine Steuerung in Kurven über eine Oberkörpervorausdrehung, die vor allem beim Durchfahren von Slalomkursen auch dem Waveboardanfänger Vorteile bringen kann. Im Übrigen gilt auch hier, dass dieses zumindest sehr gut simulierbar ist – im Gegensatz zu einem Skateboard, das stärker über eine „Kantensteuerung“ gefahren werden muss.
3. Um kleine Kurvenradien oder schnelle Kurvenwechsel im Sinne eines „Slalomfahrens“ bewältigen zu können, greifen viele Fahrer intuitiv auf ein Absenken des Körperschwerpunktes und zusätzlich auf eine ausgeprägte Kurveninnenlage des gesamten Körpers zurück, was beides ebenso für eine entsprechende Beherrschung des Snowboards benötigt wird, ersteres z. B. auch im Rahmen der ersten Bewältigung schwierigerer Hangabschnitte.

3. Methodische Überlegungen

Grundsätzlich eignen sich wohl folgende 4 Tools, die im Anfänger-Snowboardunterricht eine wesentliche Rolle spielen, für eine Schaffung motorischer Vorerfahrungen auf dem Waveboard:



- Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein, um eine grundsätzliche Steuerbarkeit zu erreichen.
- Oberkörpervorausdrehung zur Kurvensteuerung.
- Hoch-Tief-Bewegung (Tiefentlastung) als eine Möglichkeit der Unterstützung der Kurvensteuerung (eine Hochentlastung funktioniert nur sehr eingeschränkt, da man auf dem Waveboard keine feste Verbindung zu den Füßen vorfindet).
- „Umkanten“ durch Gewichtsverlagerung in das Kurveninnere ebenfalls zur Unterstützung des Kurvenfahrens.



Zusätzlich muss natürlich berücksichtigt werden, über welche Vorerfahrungen mit dem Waveboard einzelne Schülergruppen verfügen.

Grundsätzlich kristallisieren sich im Augenblick 2 Gruppen heraus:

- Ältere Schüler ohne jegliche Vorerfahrungen.
- Jüngere Schüler mit teilweise differenzierten Vorerfahrungen in einem relativ hohen Prozentsatz im Verbund mit solchen, die ebenfalls keine Vorerfahrungen besitzen.

Insgesamt kann man beides gut kombinieren, indem die Schüler mit Vorerfahrungen diejenigen ohne Vorerfahrungen anleiten. Hierbei hat sich eine „1-zu-1-Betreuung“ (mit und ohne Gerätehilfe (s. Fotos) als hilfreich und auch für die Schüler als sehr motivierend erwiesen, vor allem, wenn jüngere Schüler unterer Jahrgänge älteren Schülern, z. B. aus Oberstufen-Jahrgängen, erste Erfahrungen vermitteln können. Basis-Voraussetzung für eine sinnvolle Vorbereitungsmöglichkeit des Snowboardfahrens über das Waveboardfahren ist, dass die Schüler zumindest in der Lage sind, ihr Gleichgewicht nach Fremdbeschleunigung in Geradeausfahrt zu halten. Dieses kann man durch Anschieben von hinten oder aber über einen vorgehaltenen und entsprechend zur Beschleunigung benutzten Stab erreichen. Wenn das Gleichgewichtsgefühl so weit ausgeprägt erscheint, dass die Schüler in der Lage sind – nach Fremd- oder Eigenbeschleunigung – das Waveboard 10–15 m geradeaus zu steuern, kann man mit der Schulung der für das Snowboardfahren benötigten Tools beginnen.



Hierbei hat sich – nach dem methodischen Prinzip „Vom Einfachen/wenig Komplexen zum Schwierigen/Komplexen folgende Reihenfolge bewährt:

Oberkörpervorausdrehung

Hierzu kann man die Schüler zu Beginn ausgeprägte Rechts- oder Linkskurven um z. B. Pylone fahren lassen, gefolgt von einem anschließenden „Slalomfahren“ um mehrere solcher Hindernisse.

Ausgeprägte Oberkörperbewegungen kann man durch versetztes Stellen der Pylone (Notwendigkeit ausgeprägter Kurvenradien) erreichen.



Gewichtsverlagerung in das Kurveninnere

Dieses Tool kann man z. B. durch das methodische „Prinzip der zwingenden Situation“ erreichen, indem – innerhalb einer Bewegungsaufgabe – man durch das Stellen entsprechender Hindernisse/Orientierungspunkte (z. B. Pylonen) ein Fahren in engen Radien oder – durch eine höhere Vorbeschleunigung – mit einer höheren Kurvengeschwindigkeit erzwingt (Fahren von Links-/Rechtskurven/Slalomfahren/Achtfahren, evtl. mit Zwischenbeschleunigung).

Eine methodische Hilfe, die auch für das Snowboardfahren wichtig ist, kann hier in Form einer Bewegungsanweisung mit dem Ziel mit den Zehen (Frontside) oder der Ferse (Backside) Druck auf die beiden Waveboardplattformen auszuüben, bestehen, auch, wenn die eigentliche Waveboardtechnik für das Fahren enger Kurven hier eine gegenläufige Belastung (möglichst extremes Verdrehen beider Plattformen gegeneinander) verlangt, wenn man enge Kurven fahren möchte.



Hoch-Tief-Bewegung

Eine Hoch-/Tiefbewegung lässt sich einfach zuerst in der Geradeausfahrt schulen, anschließend wiederum in entsprechenden Kurvenfahrten (s. o.), wobei sich hierzu eine Bewegungsanweisung in entsprechender Form (z. B. „Versucht kurz vor der Kurve tief herunter zu gehen und euch direkt nach der Kurve wieder aufzurichten“) als hilfreich erwiesen hat.

Um eine erste Bewegungserfahrung – mit der besseren Möglichkeit der Umsetzung – zu erreichen, kann man vorweg die Schüler üben lassen (in einer Linkskurve, also auf der späteren „Backside“) sich innerhalb einer Linkskurve auf eine Pylone zu „setzen“, diese also kurz mit dem Gesäß zu berühren.



Burkhard Schütte

*Ski- und Snowboardlehrer im Schulsport
Erfolgreicher
Volleyballtrainer*

Bbk.Schuette@gmx.de



Frank Trendelkamp

*Langjähriger Ausbilder
in mehreren Ski- und
Sportverbänden.
Initiator des Projektes
www.skiunterricht.com.
Lehrer an einer
Gesamtschule in NRW.
Fachseminarleiter für
Erdkunde am Studien-
seminar SI Dortmund.*

skiunterricht@gmx.de

Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein

Dieses Tool ist für Waveboard-Anfänger das Schwierigste (obwohl vielen Waveboard-Anfängern zu Beginn empfohlen wird darauf zu achten, dass sie ihre Belastung auf dem vorderen, dem sogenannten „Führbein“ haben sollen) und steht aus diesem Grunde auch an letzter Stelle, denn es erfordert schon ein ausgepräg-



tes Gleichgewichtsgefühl des Fahrers in Verbindung mit dem Gerät.

Übungen hierzu lassen sich methodisch wieder an bereits Bekanntes anbinden, z. B. über Geradeausfahrten als einfache und anschließende Kurvenfahrten als die schwierigeren Varianten.

Insgesamt sollte man darauf achten, dass bei jedem weiteren methodischen Schritt die vorher erreichten Fähigkeiten immer mit beachtet und geschult werden. Nur dann besteht eine realistische Chance, dass die Schüler ihre Bewegungen so steuern können, wie es ihnen im Zusammenhang mit dem Erlernen des Snowboardfahrens effektiv weiterhelfen kann.

4. Erfahrungsbericht:

Nach dem ersten Kurs, den wir in dieser Art vorbereitet haben, haben wir folgende Erfahrungen gewonnen:

Vorteil: Das Problem, dass Schüler den hinteren Fuß belasten, existiert in dieser Lerngruppe nicht. Dieser Gewinn ist sehr hoch einzuschätzen, da die Falschbelastung eine Lern- und Erlebnisblockade darstellt.

Nachteil: Die Schüler reißen mit den hinteren Fuß das Brett herum (Gegendrehen). Die Bewegungsausführung muss von Anfang an mit Übungen und Hinweisen unterbunden werden.

Fazit: Die Vorbereitung mit dem Waveboard ist eine gute, einfache Vorbereitung und beschleunigt den Lernprozess und erhöht den Spaßfaktor, da Schüler eher ein Kurvenerlebnis haben.

„Schafsprung“ - hätten Sie es gewusst ?

Raten Sie mal. Drei Möglichkeiten stehen zur Auswahl:

- Feminisierte Form des „Hammelsprungs“, einem Abstimmungsverfahren im Bundestag.
- Versuch einer unziemlichen und vor allem nicht standesgemäßen Annäherung – auch im Tierreich.
- Übersprung ähnlich der Hocke, aber die Unterschenkel werden gehoben und die Hüften gestreckt („hohles Kreuz“).

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 € 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.