

Europaprojekt

Sportspiele und Sportarten im vereinigten Europa –
Interkulturelles Lernen anhand kleiner und großer Sportspiele und Sportarten.

Aufgaben für die Präsentationsstunden

1. Entscheide dich für eine Sportart/ein Sportspiel. Jede Gruppe sollte zwischen 4 und 5 Experten haben (nicht mehr und nicht weniger!).
 2. Lies alle Texte zu deiner Sportart durch und tausche dich mit den anderen Gruppenmitgliedern über die wichtigsten Informationen aus (Geschichte, Regeln, Besonderheiten etc.)
 3. Gestalte ein informatives und ansprechendes Plakat gemeinsam mit deinen Gruppenmitgliedern.
 4. Sei in der Lage deine Sportart kompetent zu präsentieren und andere Schüler*innen in deine Sportart einzuführen bzw. anzuleiten.
- **Ausnahme Rugby:** Einigt euch auf Spielsequenzen oder Übungen, die ihr mit anderen Schüler*innen durchführen könnt.

Erlernen technischer Grundfertigkeiten (1. Stufe)

Lernziele

- Gewöhnung an das Spielgerät
- Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Erlernen technischer Grundelemente: Passen und Annehmen, Laufen mit dem Ball, Zwei-Hand-Touch an den Hüften des Ballträgers
- Spiel mit vereinfachten Regeln

Passen und Annehmen sowie das Laufen mit dem Ball sind grundlegende Voraussetzungen für das Rugbyspiel. Diese und andere Individualtechniken (wie zu einem späteren Zeitpunkt Kicken und Fangen, Tiefhalten) können mit einem Minimum an Aufwand, d. h. mit zwei, maximal vier Rugbybällen pro Klasse trainiert werden.

Eine andere, sehr vorteilhafte Aufstellungsmöglichkeit zum Erlernen und Verbessern der Grundtechnik, ist im so genannten „magischen Quadrat“. Die Schüler*innen werden in Vierergruppen gleicher Spieleranzahl aufgeteilt und stellen sich innerhalb der Gruppen sternförmig an den markierten Ecken eines ca. 10 x 10 m großen Quadrats hintereinander auf. Die zwei oder vier Ballträger*innen (mit vier gleichzeitig startenden Ballträger*innen ist die Übung viel laufintensiver) laufen gleichzeitig über die Diagonalen auf die ihnen gegenüberstehende Gruppe zu und geben den Ball an die nächsten Schüler*innen ab, um sich dann hinten anzuschließen. Kollisionen der Ballträger*innen auf ihrem Laufweg sollen durch Körpertauschung, Richtungswechsel, Abbremsen und Beschleunigungen verhindert werden. Die Übung wird so fortgesetzt, bis alle Schüler*innen 4- bis 6-mal durchgelaufen sind. Andere Übungen in dieser Formation mit gleichem Ablauf sind:

- Nach kurzem Anlaufen wird der Ball hochgeworfen, ihre Gegenüber fangen ihn in der Luft.
- Bis zur Mitte laufen, von da aus den Ball dem nächsten Mitspieler*innen zurollen. Diese nehmen ihn auf, laufen zur Mitte usw.
- Den Ball bis zur gegenüberliegenden Ecke dribbeln.
- Den Ball leicht hoch kicken (über Kopfhöhe), ihn im Laufen fangen und an den Gegenüber abgeben.
- Den Ball von der Ecke aus direkt dem Gegenüber zukicken.

Einführende Spiele

10er-Fang: 4:4, 5:5, 6:6 auf begrenztem Raum, Spielfeldbegrenzung durch Markierungshütchen). Jede Mannschaft versucht, den Ball durch Passen in ihren eigenen Reihen – mindestens 10-mal – zu halten. Die Gegner dürfen den Ball herausfangen oder dem Ballträger den Ball wegnehmen. Die Schüler*innen müssen sich durch Freilaufen in eine neue günstigere Position für das Zuspiel bringen. Gelingt es einer Partei, 10 Ballkontakte zu erlangen, erhält sie einen Punkt und der Ball wechselt die Mannschaften.

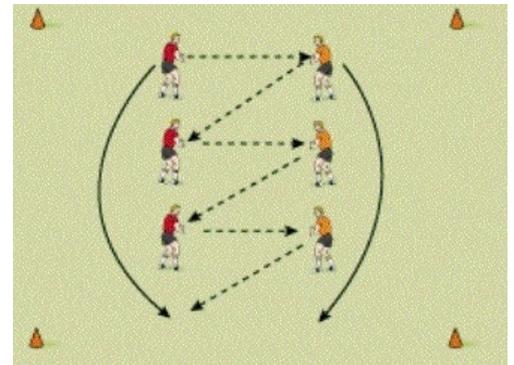


Abb. 1: Die Schüler*innen werden in zwei Reihen aufgeteilt, stellen sich im 3-m-Abstand gegenüber auf und schließen sich nach dem Pass am Ende der Reihe wieder an.

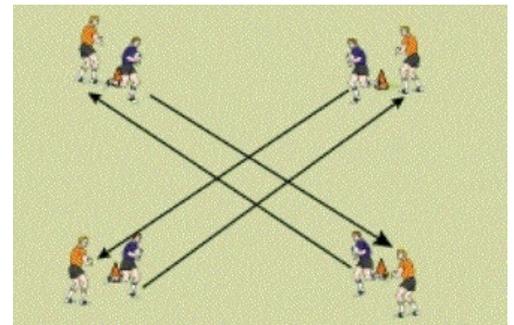


Abb. 2: „Das magische Quadrat“

Die Chinesische Mauer: Auf einem relativ großen Spielfeld stehen die Schüler*innen nebeneinander, während ein bis zwei Fänger in der Mitte stehen.

Ziel der Läufer ist es, ohne gefangen zu werden, die andere Spielhälfte zu erreichen. Ziel der Fänger ist es, die Läufer beim Überqueren des Spielfeldes durch eine Berührung mit beiden Händen an den Hüften (Zwei-Hand-Touch) zu fangen. Gefangene Schüler*innen werden bei dem nächsten Durchgang ebenfalls zu Fängern. Das Spiel wird wiederholt, bis alle Läufer gefangen werden. Der Letzte ist der Sieger. Dieses Spiel ist eine einfache Form zum Erlernen des Zwei-Hand-Touchs.

Touch-Rugby (New Image Rugby): Nach der Gewöhnung an das Spielgerät sowie durch die Zusammenführung und Weiterentwicklung der beiden oben genannten Spiele kann die Einführung des eigentlichen Spiels schon in der ersten Unterrichts-/Trainingseinheit erfolgen. Die beiden Mannschaften stellen sich in den gegenüberliegenden Spielhälften auf, die Mannschaft im Ballbesitz auf der Mittellinie, die Gegner mindestens zehn Meter von der Mittellinie entfernt in der eigenen Hälfte. Nach Antippen des Balles mit dem Fuß kann der/die Schüler*in im Ballbesitz selbst auf das gegnerische Malfeld zulaufen oder den Ball zu einem/einer Mitspieler*in passen. Da die Passrichtung am Anfang noch offen ist und auch Mitspieler*innen, die vor dem/der Ballträger*in stehen, angespielt werden können, hat das Spiel noch große Ähnlichkeit mit Handball. Der Ball ist jedoch oval. Er wird in dem gegnerischen Malfeld (eine Weichboden- oder Turnmattenbahn über die ganze Breite am Ende des Spielfeldes) abgelegt (fünf Punkte für einen so genannten Versuch). In dieser Phase wird der/die Ballträger*in gestoppt, indem er/sie mit beiden Händen an den Hüften berührt wird (statt später gehalten zu werden). Dann ist der/die Ballträger*in verpflichtet, den Ball sofort zu passen. Durch das Freilau*fen der anderen Spiele werden Situationen geschaffen, die zu einem flüssigen Spiel führen.

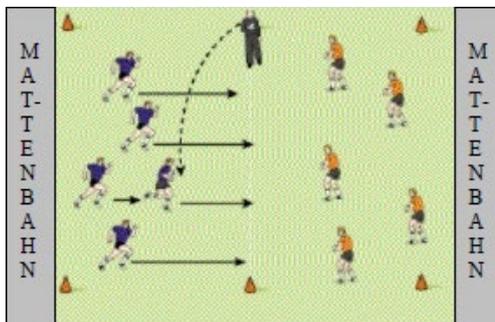


Abb. 3: Plan eines Rugby-Spielfeldes für Schüler*innen (Halle oder Rasenplatz)

Vereinfachte Grundspielregeln

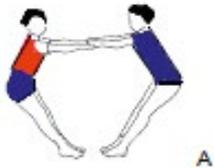
1. Durch das Ablegen des Balls hinter der Mallinie werden 5 Punkte erzielt.
2. Der Ball darf so lange getragen werden, bis der/die Ballträger*in von einem/einer Gegner*in mit beiden Händen an den Hüften berührt wird. Dann muss er sofort abspielen (innerhalb von max. drei Schritten). Nur der/die Ballträger*in darf angegriffen werden.
3. Der Ball darf in jede Richtung abgespielt werden.
4. Bei Regelverstößen gibt es einen Strafantritt an der Stelle, wo der Verstoß stattfindet. Dabei zieht sich die schuldige Mannschaft 10 m weit nach hinten zurück und die Angreifer*innen setzen das Spiel durch ein Antippen des Balles mit dem Fuß fort.
5. Bei einem Seitenaus wird das Spiel von der Seitenauslinie wie bei 4. fortgesetzt.



Abb. 4: Ein Versuch zählt 5 Punkte

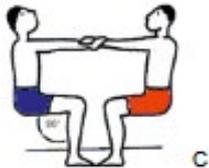
Quelle: https://www.rugby-at-school.ch/fileadmin/rugbyatschool_content/lehrmittel/RugbyInDerSchule.pdf

Gleichgewichts- und Körperspannungsübungen



Gleichgewicht mit einem Partner

Zwei Schüler*innen müssen in verschiedenen Körperpositionen und Griffhaltungen das Gleichgewicht finden und damit spielen.



Bei Übung C und D muss darauf geachtet werden, dass der Rücken gerade ist und dass Oberschenkel und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden.



Fallen lassen (vorwärts und rückwärts)/Pendeln mit Körperspannung

Die mittlere Person lässt sich aus dem Stand mit angespanntem Körper vor- und zurückfallen. Die beiden anderen fangen ihn vorsichtig, aber sicher ab. Der Abstand kann mit der Zeit erweitert werden.

Die Übung kann auch seitwärts oder im Kreis durchgeführt werden.



Aufrichten (Baumstämme aufrichten)

Ein/e Schüler*in liegt voll angespannt auf dem Boden (Matte) und wird vorsichtig auf die Füße gestellt. Durch seitliches Anheben an Schultern und am Rumpf soll allein durch die Körperspannung der Aufrichtungsvorgang gelingen.



Hochheben – Transportieren

Auch bei dieser Übung liegt der/die Schüler*in zunächst angespannt auf dem Boden. 4–6 Schüler*innen stehen seitlich und heben nun den Körper vorsichtig an. Nun kann er ohne großen Kraftaufwand transportiert oder über den Kopf gehoben werden.



Förderband (Baumstammtransport)

8–10 Schüler*innen liegen eng aneinander, ein weitere/r Schüler*in legt sich mit Bauch oder Rücken auf diese Gruppe. Auch er muss stark angespannt sein. Durch seitliches Rollen der Untergruppe wird nun der/die obere Schüler*in ohne sein Zutun transportiert.

Quelle: <https://www.sportunterricht.de/akro/uebungen2.html>

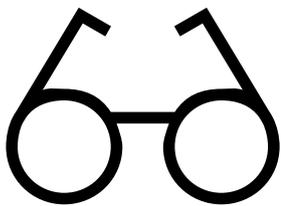
Castells (Pyramiden)

Grundregeln beim Bau von Castells (Pyramiden)

Liebe Schülerinnen und Schüler, hier habt ihr die wichtigsten Grundregeln nochmal im Überblick:

Arbeitet mit jemandem zusammen bei dem ihr euch „wohl“ fühlt und dem ihr vertraut.

Bild: <https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/zusammenarbeit>
(Foto erstellt von jcomp – de.freepik.com)

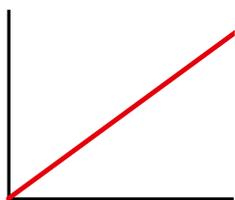
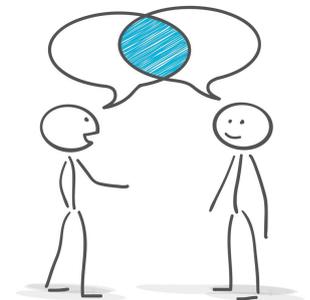


Haltet Blickkontakt während der Übung.

Brille: <https://icon-icons.com/de/symbol/Brille/85924>

Redet miteinander.

Miteinander reden: <https://4570book.info/amazing-cliparts/austausch-clipart-people.htm>



Probiert alles erst im Stand, oder im Liegen aus und geht vom „Leichten zum Schweren“.

Wenn ihr euch unsicher seid, aufhören und lieber nochmal nachfragen bzw. Hilfe holen.

Erste Hilfe: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Erste_hilfe.svg



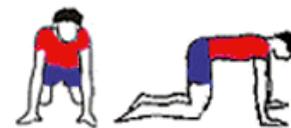
Die Bankstellung

Einfache Partnerübungen

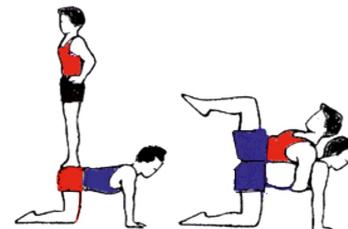
Die Bankstellung (hüftbreite Kniestellung) bildet einen sicheren Sockel, weil der Abstand zum Boden gering ist (Körperschwerpunkt liegt tief) und eine große Unterstützungsfläche vorhanden ist.

Der Rücken ist gerade, Arme und Oberschenkel zeigen fast senkrecht nach unten.

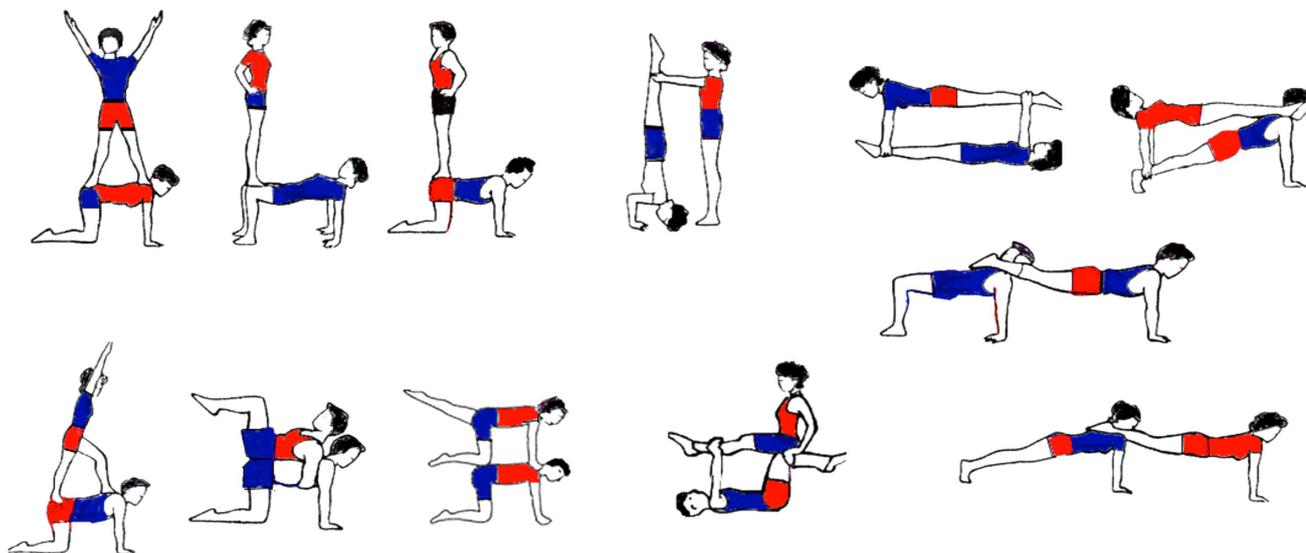
Die Grundstellung kann dabei auf verschiedene Weise variiert werden, es entstehen erste Partnerfiguren.



Bankstellung



Ideensammlung



Quelle: <https://www.sportunterricht.de/akro/uebungen2.html>

Pelota

Die Regeln

Pelota ist ein Spiel der Basken aus Spanien. Jede Region hat ihre eigene Variante, doch die Grundregeln sind sehr ähnlich:

Ziel

Den Ball so gegen die Wand zu spielen, dass der/die Gegner*in ihn nicht mehr erreicht.



Regeln

- Der Ball kann mit der Hand oder mit einem Schläger gespielt werden.
- Der Ball soll mit hoher Geschwindigkeit gegen die Wand (Frontón), wenn möglich auch Seitenwände, gespielt werden.
- Der Ball darf nur 1x aufkommen bevor er weitergespielt werden muss.
- Der Ball darf direkt aus der Luft genommen werden.
- Nicht erreichen oder Weiterspielen des Balls führt zum Punkt für den/die Gegner*in.
- Wer zuerst 22 Punkte erreicht gewinnt.

Gespielt wird Mann gegen Mann, im Doppel oder als Mannschaft. Die Spieler*innen sind weiß gekleidet, rote oder blaue Gürtel unterscheiden sie voneinander.



Quelle: <https://www.planet-schule.de/spiele/welt/spiele/pelota/regeln.html>

Boule (Pétanque)

Die Regeln

Bei Pétanque, der Wettkampf-Variante von Boule, handelt es sich um die Nationalsportart von insbesondere Südfrankreich. Es kann auf nahezu allen Untergründen gespielt werden.

- Tête à Tête – 2 Einzelspieler*innen mit jeweils 3 Kugeln.
- Doublette – 2 Mannschaften mit jeweils 2 Spieler*innen à 3 Kugeln.
- Triplette – 2 Mannschaften mit jeweils 3 Spieler*innen à 2 Kugeln.
- Oder auch anderen Formen nach Wunsch.



Petanque: <https://www.collinsdictionary.com/de/worterbuch/englisch/petanque>

Ziel

Die Kugel am nächsten an das Cochonnet zu platzieren und 13 Punkte bis zum Sieg sammeln.

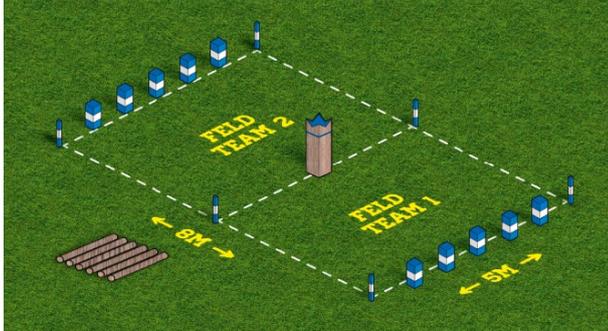
Regeln

- Ein/e Spieler*in stellt sich in den Abwurfkreis, oder Linie, und wirft das Cochonnet (Zielkugel aus Holz) in eine Entfernung zwischen 6 und 10 Metern. Danach versucht ein/e Spieler*in dieser Mannschaft eine Kugel so nahe wie möglich an das Cochonnet zu platzieren.
- Nun wechselt das Wurfrecht an die andere Mannschaft. Diese spielt so lange ihre Kugeln, bis eine ihrer Kugeln näher an der Zielkugel liegt als diejenige der gegnerischen Mannschaft.
- Eine gutgelegte Kugel des/der Gegner*in darf auch weggeschossen werden.
- Die Lage der Zielkugel kann sich während des Spiels verändern (durch Kugelkontakt). Sie muss allerdings immer für alle Spieler*innen sichtbar sein.
- Erst wenn alle Kugeln gespielt sind, werden die Punkte gezählt. Die Mannschaft, die der Zielkugel am nächsten liegt, erhält einen Punkt. Hat sie sogar zwei oder noch mehr Kugeln näher als der Gegner, bekommt sie zwei oder mehr Punkte. In einer Mène (Durchgang) kann nur eine Mannschaft punkten.
- Innerhalb der Mannschaft kann die Spielreihenfolge beliebig gewechselt werden.
- Das Spiel ist gewonnen, wenn eine Mannschaft 13 Punkte erreicht hat.

Quelle: <https://deutscher-petanque-verband.de/>

Kubb/Wikingerschach

Die Regeln



Kubb wird in Deutschland auch häufig Wikingerschach oder Wikingerspiel genannt. Es ist ein rundenbasierter Wurfspiel, wobei sich zwei Mannschaften an den Stirnseiten eines 5 m x 8 m großen Kubb-Feldes gegenüberstehen. Ein Team besteht beim Kubb aus 1 bis 6 Spielern und ein Kubb-Spiel besteht aus 6 Wurfstäben, 10 Kubbs, 6 Begrenzungsstäben und einem König (siehe Bild).
Kubb: <https://www.schildkroet-shop.com/schildkroet-fun-sports/holzspiele/955/schildkroet-kubb/schweden-schach>

Ziel

Ziel des Spiels ist es mit den Wurfstöcken alle Kubbs des/der Gegner*in umzuwerfen. Fällt am Schluss der König, ist das Spiel gewonnen.

Regel

- Wurfstäbe nur von unten werfen, nicht von oben und nicht seitlich.
- Es beginnt das Team, deren ausgewählte/r Spieler*in einen Kubb näher am König platziert, ohne diesen umzuwerfen.
- Erste Runde: Dasjenige Team, welches das Einwerfen für sich entscheiden konnte, versucht nacheinander mit den sechs Wurfhölzern möglichst viele gegnerische Basis-Kubbs zu treffen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Werfer hinter der eigenen Grundlinie steht. Team 1 beginnt und wirft die sechs Wurfstäbe auf die Basis-Kubbs von Team 2.



Einfache Variante: Alle umgeworfenen Kubb wandern aus dem Spiel.

Reguläre Variante: Nachdem alle Wurfhölzer geworfen wurden, ist Team 2 an der Reihe. Es sammelt die Wurfstäbe und gefallen Kubbs ein. Aus einem Basis-Kubb wird nach dem Umfallen ein Feld-Kubb, denn nun muss Team 2 versuchen die eingesammelten Feld-Kubbs zurück in die Spielhälfte von Team 1 zu werfen, so dass diese aufgestellt werden können (so dicht es geht, oder stapeln). Jeder Kubb darf nochmal eingeworfen werden, falls er nicht im gegnerischen Spielfeld zum Liegen kommt.

Weitere Runden: Die Aufgabe von Team 2 ist es jetzt mit den 6 Wurfhölzern die aufgestellten Feld-Kubbs umzuwerfen. Gelingt dies in weniger als den 6 zur Verfügung stehenden Wurfstäben, so darf versucht werden auf die gegnerischen Basis-Kubbs auf der Grundlinie zu werfen, um weitere Kubbs ins Spiel zu bringen. Dabei ist zu beachten, dass auf Basis-Kubbs nur geworfen werden darf, wenn alle Feld-Kubbs in diesem Durchgang geräumt wurden. Spannend wird das Kubb-Spiel, wenn von Team 2 nicht alle Feld-Kubbs geräumt wurden, denn nun kann Team 1, nach dem erneuten Einwerfen der Kubbs von der Grundlinie, bis zu dem „nicht gefallen“ Feld-Kubb vorgehen, welcher der Mittellinie am nächsten steht. Dies geht so lange bis auf den König geworfen wird.

Quelle: <https://www.kubb-deutschland.de/>

(Hilfe Video)



Schottische Highland Games

Ziel: So viele Spiele für den eigenen „Klan“ gewinnen.

Hier die Auswahl der Disziplinen unserer Highland Games

„Baumstammwerfen“ – (Caber Toss)

Versuche den Baumstamm mit so vielen Überschlügen wie möglich zu werfen. Die meisten Überschläge gewinnen.

<https://www.telegraph.co.uk/news/2019/02/10/highland-games-considering-including-non-binary-competitors/>



„Bierkrug schieben“ – (Mug Sliding)

Versuche den Bierkrug über die Bank in die jeweilige Markierung zu schieben. Die meisten Punkte gewinnen.

<https://www.jumpandmore.at/de/verleih/bierkrugschieben/>

„Stiefel-Weitwurf“ – (Scottish Hammer Throw)

Versuche den Stiefel soweit es geht zu schleudern, indem du von unten ausholst.

<https://www.mz-web.de/panorama/-2973368>



„Tauziehen“ – (Tug of War)

Versuche die gegnerische Mannschaft über die Markierung zu ziehen.

<https://www.motogoloco.com/blog/events/pitlochry-highland-games/>

Quelle: <https://www.visitscotland.com/de-de/see-do/events/highland-games/>