

**Lehrmittel Sporterziehung Band 5**

# **6.–9. Schuljahr**

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Vorspann

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



Lehrmittel Sporterziehung Band 5

# 6.–9. Schuljahr

**Autorenteam:** Esther Reimann und Walter Bucher

**Grafische Gestaltung:** Daniel Lienhard

**Projektleitung:** Walter Bucher

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportkommission ESK

**Übersicht Lehrmittelreihe / Medien /Speziallehrmittel****Bezugsquellen:**

<b>Band 1</b>	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen Form. 323.001 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilage:</b>	CD-ROM mit Foliensatz; Modelle, Filmsequenzen u.a.m. Form. 323.001.1 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Band 2</b>	Vorschule Form. 323.002 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Band 3</b>	1. – 4. Schuljahr Form. 323.003 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilagen:</b>	* <b>Unterrichtshilfen</b> * <b>Sportheft 1. – 3. Schuljahr</b>	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Band 4</b>	4. – 6. Schuljahr Form. 323.004 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilagen:</b>	* <b>Unterrichtshilfen</b> * <b>Sportheft 4. – 6. Schuljahr</b>	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Band 5</b>	6. – 9. Schuljahr Form. 323.005 d * <b>Sportheft 6. – 9. Schuljahr</b>	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch * <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>Band 6</b>	10. – 13. Schuljahr (inkl. Sportheft) Form. 323.006 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilage:</b>	<b>Sportheft 10. – 13. Schuljahr</b> Form. 323.006.1 d (Broschüre)	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Musik-CD</b>	* Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen» ISBN 3-9521843-1-5	* <b>Lehrmittelverlag des Kt. Zürich</b> E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
<b>VIDEO</b>	** Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung Broschüre 2: «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	** <b>ISSW</b> Bremgartenstrasse 145 3012 <b>Bern</b>

**Speziallehrmittel**

<b>Schwimmen</b>	Lehrmittel für alle Stufen inkl. Testunterlagen Form. 323.010 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
<b>Lehrbeilage:</b>	CD-ROM mit Reihenbildern, Filmsequenzen von Wassersportarten u.a.m. Nur als Macintosh-Version! Form. 323.011 d	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

**5. Auflage Band 5**

(6. – 9. Schuljahr) 2005

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.005 d 2.05 2000



# 1 Inhaltsübersicht Band 5

Broschüre	Kapitel	Seite
<b>Vorspann</b>	1 Inhaltsübersicht Band 5	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort des Autorenteam	5
	4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 5	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
<b>Bro 1</b>	<b>Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen</b>	
	1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	2
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	6
	3 Lernen und Lehren	12
	4 Sportunterricht planen	17
	5 Sportunterricht durchführen	19
6 Sportunterricht auswerten	22	
<b>Bro 2</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	
	1 Wahrnehmen	3
	2 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen	6
	3 Rhythmisch bewegen	21
4 Darstellen	26	
5 Tanzen	31	
<b>Bro 3</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	
	1 Balancieren	5
	2 Klettern	8
	3 Fliegen	11
	4 Drehen	13
	5 Bewegen auf Rollen	15
	6 Schaukeln und Schwingen	17
	7 Kooperieren	19
	8 Kämpfen	22
9 Kombinieren	25	
<b>Bro 4</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	
	1 Laufen	4
	2 Springen	14
	3 Werfen	22
4 Kombinieren	29	
<b>Bro 5</b>	<b>Spielen</b>	
	1 Spielerziehung auf der Oberstufe	3
	2 Basketball	9
	3 Handball	20
	4 Fussball	25
	5 Unihockey	31
	6 Volleyball	36
	7 Rückschlagspiele	44
	8 Andere Spiele	51
9 Wichtige Spielregeln	58	
<b>Bro 6</b>	<b>Im Freien</b>	
	1 In der Umgebung	3
	2 Auf Rollen und Rädern	9
	3 Am und im Wasser	18
4 Auf Schnee und auf Eis	24	
<b>Bro 7</b>	<b>Übergreifende Anliegen</b>	
	1 Gesundheit	3
	2 Behinderte und Sport	6
	3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	7
	4 Projekte	9
	5 Anlässe und Feste	12
6 Lager	14	

---

## 2 Geleitwort des Herausgebers

---

Neue Impulse geben – in Bewegung bringen, konkret werden lassen, was in so vielen Kommissionen und anlässlich von Kongressen für eine zeitgemässe Sporterziehung postuliert und diskutiert worden ist – genau das wollen die nun vorliegenden Lehrmittel. Sie sollen für Lehrerinnen und Lehrer eine Hilfe sein, gute Ideen und neue Einsichten der Sporterziehung in die Praxis umzusetzen.

Die Lehrmittel lassen viel Raum für Selbständigkeit und für eigene Gestaltung. Letztlich ist es die Lehrperson, die für den Unterricht verantwortlich ist. Sie arbeitet mit den geeigneten Lehrmitteln, wählt aus einem reichen Angebot aus, regt an, beobachtet, plant, evaluiert und koordiniert. Wie heisst es doch so schön bei den koordinativen Fähigkeiten: orientieren, rhythmisieren, reagieren, differenzieren und dabei immer im Gleichgewicht bleiben.

Mit grossem Aufwand und viel Engagement sind die neuen Lehrmittel erarbeitet worden. Das demokratisch breit abgestützte Projekt von Walter Bucher wird erst dann zum Erfolg, wenn die Lehrmittel im Unterricht bei den Schülerinnen und Schülern etwas auslösen, wenn sie dazu beitragen, die Ziele für eine sinnvolle Sporterziehung für Kinder und Jugendliche zu erreichen.

Für die hervorragende Arbeit danken wir dem Autorenteam Esther Reimann und Walter Bucher und allen, die mitgeholfen haben, dieses Lehrmittel mitzugestalten. Ganz besonders danken wir dem Projektleiter Walter Bucher und seinem Team, der Arbeitsgruppe Lehrmittel mit ihrem Präsidenten Martin Ziörjen und dem Beurteilungsteam unter dem Vorsitz von Raymond Bron.

Die Eidgenössische Sportkommission (ESK) ist überzeugt, dass die Lehrmittelreihe die hohen Anforderungen erfüllen wird.

März 1998

### **Eidgenössische Sportkommission**

Hans Höhener

Präsident

### **Subkommission Schule und Bildung**

Jürg Kappeler

Delegierter für Lehrmittel

---

---

## 3 Vorwort

---

In der Zeit vom 6.–9. Schuljahr wachsen die Kinder zu *Jugendlichen* heran. Die Interessen und Neigungen von Knaben und Mädchen unterscheiden sich immer deutlicher. Im Verlauf der Pubertät verändern sich die psychischen und physischen Voraussetzungen (grösseres Gewicht, veränderte Körperproportionen und Hebelverhältnisse). Bewegungsabläufe, die im Kindesalter auf Antrieb gelernt und ausgeführt werden konnten, erfordern in der Zeit des intensiven Wachstums grössere Anstrengungen.

Diese speziellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, ihre individuellen Neigungen und Unterschiede in der Leistungsfähigkeit, müssen bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Sportunterrichts mit einbezogen werden. Um den Jugendlichen mehr Eigenverantwortung für ihr Handeln zu übergeben und zum fairen, partnerschaftlichen Verhalten anzuleiten, müssen sie in die Planung und Realisierung des Sportunterrichts mit einbezogen werden. Auf diese Weise lernen sie mitzudenken, die Ziele ihren eigenen Möglichkeiten anzupassen und dem individuellen Handeln Sinn zu geben.

Bewegung, Spiel und Sport kann Jugendlichen neue Erlebnis- und Sichtweisen ihrer selbst sowie von ihrer Mit- und Umwelt eröffnen.

Es ist ein zentrales Anliegen des Sportunterrichts auf der Sekundarstufe I, die Jugendlichen zum selbständigen Sporttreiben anzuleiten. Ein Lehrmittel wie der vorliegende Band 5 *Sportlerziehung vom 6.–9. Schuljahr* kann lediglich Anregungen geben. Entscheidend ist und bleibt aber stets die Lehrperson, ihr Engagement, ihre Fachkompetenz, ihre pädagogisch-didaktische Kompetenz, ihre Begeisterungsfähigkeit, ihre Kooperationsbereitschaft und ihr Vorbild, kurz: *ihre Kunst des Unterrichtens*.

Wir hoffen, dass mit diesem Lehrmittel ein Instrument geschaffen wurde, welches die individuelle *Kunst des Unterrichtens* erleichtert.

März 1998

Esther Reimann und Walter Bucher

---

## 4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

### Band 1:

In *Broschüre 1* werden sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen beschrieben.

Die *Broschüren 2–6* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die *Broschüre 7* behandelt übergreifende Themen.

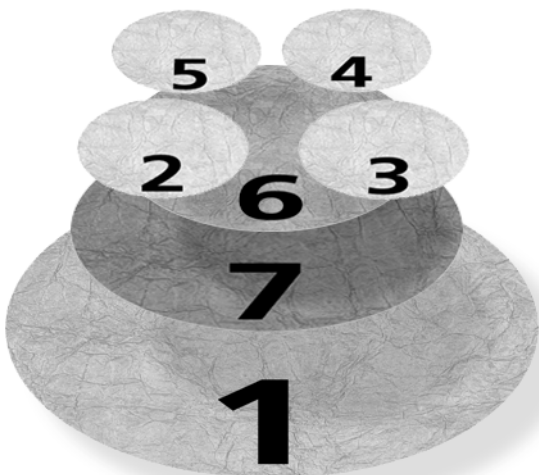
Alle Broschüren werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

### Stufenbände 2–6:

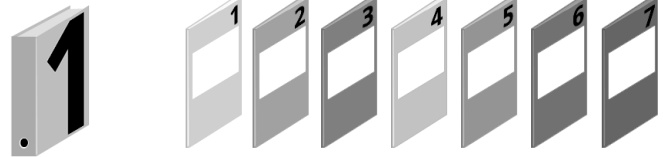
Die Stufenbände haben dieselbe Struktur wie Band 1:

In den *Broschüren 1* der *Bände 2–6* werden die Themenkreise *Sinn und Bedeutung, Inhalte und Ziele, Lernen und Lehren, Planen – Durchführen – Auswerten* stufenspezifisch behandelt.

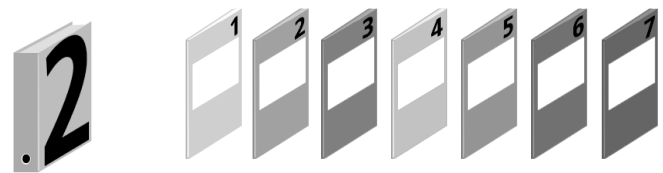
In den *Broschüren 2–7* folgen viele reich illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.



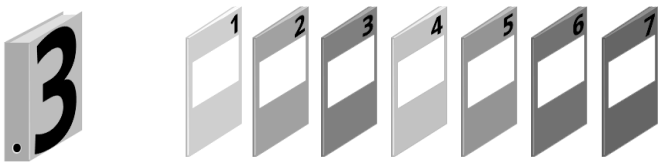
### Grundlagen



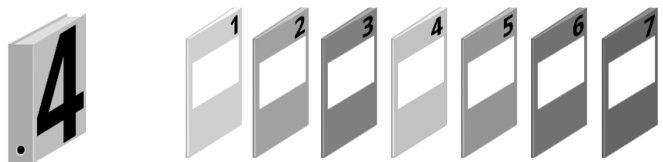
### Vorschule



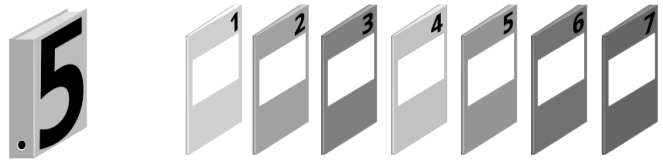
### 1.–4. Schuljahr



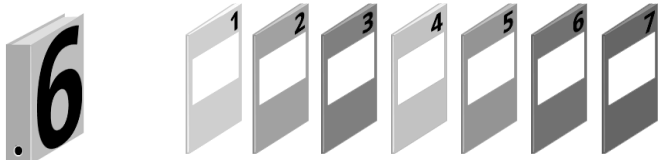
### 4.–6. Schuljahr



### 6.–9. Schuljahr



### 10.–13. Schuljahr



Band 6 ist mit einem Sportheft ergänzt.

### Broschürenkonzept: 7 Broschüren

Broschüre 1: *Sporttheorie und Sportdidaktik*

Broschüren 2–5: *Praxisbeiträge*

Broschüre 6: *Spiel und Sport im Freien*

Broschüre 7: *Übergreifende Anliegen*

### Bandkonzept: 6 Bände mit je 7 Broschüren

## 5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe

Die Lehrmittelreihe umfasst 6 Bände mit je 7 Broschüren.

**Broschüre 1:** Die Broschüre 1 von Band 1 enthält *sporttheoretische* und vor allem *sportdidaktische Grundlagen* für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Themenkreise stufendidaktisch umgesetzt.

**Broschüre 2:** *Körperwahrnehmung sowie Körper- und Bewegungserfahrungen* sind für den Menschen wichtige Elemente bewusster Lebensgestaltung. Kinder und Jugendliche sollen den Zugang zu ihrem eigenen Körper finden, ihn ganzheitlich wahrnehmen und erleben, sich mit dem Körper rhythmisch bewegen und sich in verschiedenen (Tanz-) Formen ausdrücken können.

**Broschüre 3:** Die Grundtätigkeiten *Balancieren, Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen, Bewegung auf Rollen* ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre beinhaltet im Weiteren die Bereiche *Kämpfen* und *Kooperieren*.

**Broschüre 4:** *Laufen, Springen und Werfen* sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern in erster Linie in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf individuelle Leistungsfortschritte geachtet.

**Broschüre 5:** *Spielen* ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

**Broschüre 6:** *Bewegung, Spiel und Sport im Freien* bietet viele Lernmöglichkeiten: die Natur zu entdecken, sich in ihr richtig zu verhalten, sie zu schätzen und zu schützen. In dieser Broschüre geht es vor allem um Sportarten, welche unabhängig von normierten Sportanlagen auch in einfachen Verhältnissen durchgeführt werden können.

**Broschüre 7:** *Übergreifende Anliegen* umfasst eine Reihe von verschiedenen Beiträgen, in denen Überlegungen zu folgenden Themenbereichen behandelt werden: *Gesundheit, Behinderte im Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Anlässe und Feste, Lager*.

**Lehrmittel Schwimmen:** Für den Schwimmunterricht wird die Verwendung des stufenübergreifenden *Lehrmittels Schwimmen* empfohlen:

- Broschüre 1: *Grundlagen* (für den Einstieg in den Schwimmunterricht)
- Broschüre 2: *Schwimmarten* (für gut Wassergewöhnte)
- Broschüre 3: *Weitere Schwimmsportarten* (für Schwimmer)
- Broschüre 4: *Nasse Theorie* (für die Lehrperson als Orientierungshilfe)

Nr.	Titel
	<b>Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen</b>
	<b>Bewegen Darstellen Tanzen</b>
	<b>Balancieren Klettern Drehen</b>
	<b>Laufen Springen Werfen</b>
	<b>Spielen</b>
	<b>Im Freien</b>
	<b>Übergreifende Anliegen</b>
	<b>Lehrmittel Schwimmen</b> ➔ Bezugsquelle: Vgl. Vorspann, S. 2

## 6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Anlässe und Feste, Beispiele	7	12 f.	Handlungsorientierung	1	13	Spielerziehung, Oberstufe	5	3 ff.
Anleitung, zum Gebrauch	VS	10 f.	Heben und Tragen, korrektes	2	16	Spielfähigkeiten, -fertigkeiten	5	5 f.
Anwenden, Bewegungslernen	1	12	Hochsprünge	4	17 f.	Spielleitung	5	7
Atmen	2	3	Hürdenlaufen, Übungsformen	4	10 f.	Spielregeln, wichtige	5	58 f.
Aufgaben, offene	1	19	Inline-Skating, Grundlagen	6	9	Spielverderber	5	8
Ausdauer	1	11	Interkulturelle Aspekte	7	7 f.	Sport im Freien, Grundlagen	6	2
Auswerten, Sportunterricht	1	22 ff.	Jonglieren, akrobatisches	5	57	Sportarten-Kombinationen	3	26
Badminton	5	48 f.	Kämpfen, Übungsformen	3	22	Sportbiologie, Aspekte	1	9
Balancieren, Übungsformen	3	5 ff.	Klettern, Übungsformen	3	8 ff./27	Sporterfahrungen	1	2
Baseball	5	52 f.	Koedukation	1	7	Sportpädagogik, Aspekte	1	7
Basketball, Übungsformen	5	9 ff.	Kombinationen, im Freien	6	16	Sporttag, Anregungen	7	13
Beach-Volleyball	5	41	Kombinationsformen, Geräte	3	25	Springen, Übungsformen	4	14 ff.
Bearbeitungsteam	VS	9	Konflikte und Störungen	1	21	Squash	5	46 f.
Behinderte und Sport	7	6	Konzept, inhaltliches	VS	7	Stabspringen	4	19
Behindertensport	7	6	Konzept, strukturelles	VS	6	Streetball, Basketball	5	18
Bewegen, rhythmisches	2	21 ff.	Kooperieren, Übungsformen	3	20 f.	Stretching, statisches Dehnen	2	9
Beweglichkeit	2	8	Körpererfahrungen	1	2	Strumpfball	5	56
Beweglichkeits-Test	2	10	Kraft, Krafttraining	2	12 ff.	Tanzen	2	31 ff.
Bewegte Schule	2	6	Kugelstossen	4	27 f.	Tanzformen, verschiedene	2	33 ff.
Bewegung und Schulalltag	7	5	Lager, polysportives	7	14 f.	Tchoukball	5	51
Bewegungs- u. Trainingslehre	1	10 ff.	Laufen, Übungsformen	4	4 ff.	Teambildung	5	4
Bewegungserfahrungen	1	2	Leichtathletiktests	4	31	Tennis, Minitennis	5	44 f.
Bewegungstheater	2	26	Leitideen, päd.- didaktische	1	15	Tischtennis	5	50
Darstellen	2	26 ff.	Lektionsplanung	1	18	Triathlon, Gruppentriathlon	6	22
Dauerlaufen, Übungsformen	4	12 f.	Lern- und Lehrwege	1	16	Ultimate	5	54
Dehnen	2	8	Lernaufgaben	1	19	Unihockey, Übungsformen	5	31 ff.
Drehen, Übungsformen	3	13 ff.	Lernen, bewegtes	7	5	Variété, Projektidee	7	11
Durchführen, Sportunterricht	1	19 ff.	Lernen, Bewegungen lernen	1	12 ff.	Volleyball, Übungsformen	5	36 ff.
Eislaufen	6	27	Lernergebnisse	1	22	Wahrnehmen, kinästhetisches	2	3
Entwicklungspsychologie	1	6	Lernpartnerschaften	4	7	Wahrnehmungsübungen	2	5
Ernährung und Sport	7	4	Massage	2	19 ff.	Wald, Spiel und Sport	6	3 ff.
Erwerben, Bewegungslernen	1	12	Methodenwahl	1	16	Wasser, Übungsformen	6	18 ff.
Erziehen	1	15	Musik, Funktionen	2	21	Werfen, Übungsformen	4	22 ff.
Evaluation, Begründungen	1	22 f.	Muskuläre Dysbalance	2	6 ff.			
Fachbereiche, Bezüge	7	9	Nervensystem zentrales	1	9			
Fähigkeiten, konditionelle	1	11	Orientierungsspiele	6	6 f.			
Fähigkeiten, koordinative	1	10 f.	Partnerschaftlich	1	15			
Fahrrad fahren, Übungsformen	6	15	PET-Festival, Projektidee	7	10			
Fitness	1	10	Planen, Sportunterricht	1	17 ff.			
Fitnessstraining, allgemeines	2	15	Planungshilfen	1	17			
Fliegen, Übungsformen	3	11 f.	Projekte	7	9 ff.			
Frisbee, Übungsformen	6	8	Radwandern	6	17			
Fussball, Übungsformen	5	25 ff.	Rhythmus-Übungen	2	22 ff.			
Fussgymnastik	2	11/27	Rollbrett fahren, Beispiele	6	14			
G-A-G-Methode	4	14	Rollbrett, Übungsformen	3	15 f.			
Ganzheitlich	1	15	Rollschuhlaufen, Beispiele	6	10 ff.			
Gesellschaftstanz	2	32 ff.	Rückmeldungen	1	20			
Gestalten, Bewegungslernen	1	12	Rückschlagspiele	5	44 ff.			
Gesundheit	7	3 ff.	Rugby	5	55			
Gewalt	1	8	Schaukeln, Schwingen	3	17 f.			
Haltegriffe, Hilfestellungen	3	20	Schleuderwürfe	4	25 f.			
Haltung, äussere und innere	2	7/18	Schnorcheln, ABC-Tauchen	6	19			
Handball, Übungsformen	5	20 ff.	Selbständig	1	15			
Handeln, fremdbestimmtes	1	16	Sinnesorgane	1	9			
Handeln, mitbestimmtes	1	16	Sinnrichtungen	1	3 ff.			
Handeln, selbstbestimmtes	1	16	Sitzen, belastendes	2	6			
Handlung, Begriff	1	13	Ski fahren	6	24			
Handlung, Modell	1	13	Ski-Langlaufen	6	26			
Handlungsfähigkeit	1	14	Snowboarden	6	25			
Handlungsfähigkeit, Übersicht	VS	12	Speerwurf	4	23 f.			

### ABKÜRZUNGEN

Abk.	Erklärung
<b>Bd.</b>	Band
<b>Bro</b>	Broschüre(-n)
<b>f. / ff.</b>	folgende Seite(-n)
<b>L</b>	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
<b>li</b>	links / linke Seite
<b>Nr.</b>	Nummer(-n)
<b>re</b>	rechts / rechte Seite
<b>rw.</b>	rückwärts
<b>S</b>	Schülerin(-nen), Schüler, Spielerin(-nen), Spieler
<b>sw.</b>	seitwärts
<b>u.a.</b>	und andere(-s), und andernorts
<b>Vgl. / vgl.</b>	Vergleiche
<b>VS</b>	Vorspann
<b>vw.</b>	vorwärts

## 7 Bearbeitungsteam Band 5

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Arazim Venzel	Mitarbeit	5	2
Bischof Margrit	Mitarbeit	2	1 / 3.1 / 3.5 / 4 / 5
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktion	0-7	
	Autor	3	1.1 / 1.2 / 1.3 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 4.2 / 5.1 / 5.2 / 6.2 / 7.1 / 7.3 / 9.1 / 9.2 / 9.3
	Autor	5	7.1 / 7.2
	Autor	6	2.1 / 2.2 / 2.3 / 2.4 / 2.5 / 2.6 / 2.7 / 2.8 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 3.5 / 4.1 / 4.3
	Autor	7	1.2 / 1.3 / 2.1 / 2.2 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 6.2
Büttikofer Etienne	Mitarbeit	5	7.2
Egger Patrick	Mitarbeit	5	6.5
		6	4.2
Ernst Karl	Co-Redaktor	1	
Etter Max	Co-Redaktion	6	
Firmin Ferdy	Mitarbeit	7	1
Flühmann Werner	Mitarbeit	6	1.4 / 1.5
Fluri Hans	Mitarbeit	7	3
Fry Marc	Mitarbeit	5	7.4
Fuchs Heidi	Mitarbeit	2	5.3
Germann Peter	Mitarbeit	3	8.1 / 8.2
Häberli Roland	Mitarbeit	4	4.2
Hari Hanspeter	Mitarbeit	2	3.1 / 3.2
Hegnner Jost	Beurteilungsteam	0-7	
Hirsch-Huber Regula	Mitarbeit	5	7.3
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Illi Urs	Mitarbeit	3	
Keller Fredi	Mitarbeit	3	2
Keller Ruedi	Mitarbeit	7	4.2
Kläy Hans	Mitarbeit	5	
Kümin Markus	Mitarbeit	3	2
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		
Marti Fritz	Mitarbeit	3	6
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2-7	
Mazola Ricco	Mitarbeit	5	4
Meier K. Marcel	Mitarbeit	5	7
Meier Max	Mitarbeit	5	6
Müller Charlotte	Mitarbeit	3	2
Mürner Peter	Mitarbeit	7	6.1 / 6.2
Nussbaum Peter	Mitarbeit	5	6
Oliveira Renate	Mitarbeit	2	3.2 / 3.3 / 3.4
Perren Ruedi	Lektorat	0-7	
Pühse Uwe	Mitarbeit	1	2.2
Reimann-Kaufmann Esther	Co-Redaktion	0-7	
	Autorin	1	1-6
	Autorin	2	2.9
	Autorin	4	1 / 4
	Autorin	5	1.1-1.5 / 2.1-2.3 / 2.10 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 8.1 / 8.4
	Autorin	7	5.1 / 5.2
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0-7	
Roth Beatrice	Mitarbeit	5	5
Schaffer Robert	Mitarbeit	4	2
Schnyder Reinhold	Mitarbeit	3	
Schucan Ruth	Mitarbeit	7	3
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Stalder Peter	Mitarbeit	2	4.4
Vary Peter	Co-Redaktion	5	
Veith Erwin	Co-Redaktion	7	
Weber Rolf	Co-Redaktion	4	3
Weckerle Klaus	Mitarbeit	2	2
Wohlgemuth Urs	Mitarbeit	6	
Zimmermann Reto	Mitarbeit	5	8.3
		6	1.6
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

## 8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

---

### 6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für das 6.–9. Schuljahr ist Teil einer 6-teiligen Reihe. Alle Bände haben dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere auf Band 1 «Grundlagen».

➔ Strukturelles und grafisches Konzept der Lehrmittelreihe: Vgl. Vorspann S. 5

### Broschüre 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Konzept ist auf der 2. Umschlagsseite der Broschüre 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. In der Regel verwendet eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband (z.B. für die 6. Klasse Band 5). Deshalb werden einige theoretische Grundlagen im vorliegenden Band erneut aufgegriffen und stufenspezifisch umgesetzt.

➔ Konzept der Broschüren 1: Vgl. 2. Umschlagsseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 6.–9. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 5

Für die Arbeit mit dem Stufenband 5 ist der Band 1 eine wertvolle Ergänzung für das Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichtes.

### Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Praxisbroschüren 2–7 ist auf der 2. Umschlagsseite der entsprechenden Praxisbroschüren dargestellt: *Grundfähigkeiten* werden gezielt gefördert und in Form von *Fertigkeiten* angewendet und gestaltet.

➔ Inhaltskonzept: Vgl. 2. Umschlagsseite am Schluss der Praxisbroschüren

Auf der 3. Umschlagsseite der Praxisbroschüren sind die stufenspezifischen Schwerpunkte zusammengefasst. Die Lehrperson kann sich orientieren, welche Akzente in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

➔ Stufenspezifische Schwerpunkte: Vgl. 3. Umschlagsseite in den einzelnen Broschüren

### Theorie-Didaktik-Seiten

Jede Praxisbroschüre ist mit einzelnen stufenspezifischen *Theorie-Didaktik-Seiten* ergänzt. Diese Informationen dienen der Lehrperson als Orientierungs- und Planungshilfen für den Sportunterricht.

### Praxisseiten

Auf den Praxisseiten sind in sich geschlossene *Themenbereiche* dargestellt. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht. Bei der Umsetzung in die Praxis sind die unterschiedlichen Voraussetzungen der Lernenden angemessen zu berücksichtigen (Differenzierung).

Mit dem **T**-Signet sind Formen bezeichnet, die als Lernkontrollen oder «Treffpunkte» angestrebt werden können. Die Kriterien sollen bei Bedarf den Voraussetzungen angepasst werden.

### Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich die Lehrperson bei der Vorbereitung gut orientieren und sich an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten ähnlich gestaltet.

---



## Hinweise zu den Teilelementen einer Praxisseite:

- 1 Kapitel
- 2 Band-, Broschüren- und Seitenangabe
- 3 Themenbereich
- 4 Inhaltliche und didaktisch-methodische Hinweise: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen ergeben sich daraus? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.
- 5 Dieser Hinweis richtet sich an die Lernenden.
- 6 Übungsbeschreibungen: Es liegt an der Lehrperson, diese Ideen den jeweiligen Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg (fremd-, mit- oder selbstbestimmt) festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.
- 7 Skizzen illustrieren die Übungen und dienen als Orientierungshilfe und Gedächtnisstütze.
- 8 Didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise mit speziellen Symbolen (vgl. Inhaltsverzeichnis): Sicherheitsaspekte, Bezüge zu anderen Fachbereichen, Broschüren u.a.

2 Klettern **1** Band 5 Broschüre 3 10

**2** 2 Klettertechniken lernen

An und auf den festen und beweglichen Geräten variationsreich geklettert werden. Die so erworbenen Grundlagen werden später auf das Klettern an der Kletterwand übertragen werden. Die Lernenden kennen wichtige Punkte der Klettertechnik.

**3** **4** **5** Wir lernen einige Elemente des Sportkletterns kennen.

**6** **Umgreifen:** Im Bewegungsablauf wird der Haltegriff im «toten Punkt» (Totpunkt) gewechselt.

- Von Ring zu Ring (von Affenschwanz zu Affenschwanz, von Affenschwanz zu Hilfe nehmen).
- A quer von links nach rechts.
- Von Gerät zu Gerät schwingen (z.B. von Barren zu Barren; Barren zu Reck oder Sprossenwand...).
- Auch mit geschlossenen Augen schwingen.

**7** **Kaminklettern:** Wer kann zwischen den Kletterstangen wie in einem Kamin hochklettern bzw. sich hochstemmen («Gegendruck-Klettern»)?

- Die Hände loslassen und die Position beibehalten.
- Einen zugeworfenen Ball fangen und wieder genau zurückwerfen.
- Mit Griff an der Stange den Beindruck langsam verkleinern, bis der Körper langsam nach unten rutscht. Dann den Druck sofort wieder erhöhen, so dass der Körper wieder blockiert wird.

**8** **Foothook:** Die S hängen mit einem Fuss und ein- bzw. zweihändig an der Reckleiter oder am Klettergerüst. Aus dieser Hangposition (wie ein Faultier) probieren sie, eine höhergelegene Stange oder Sprosse zu erreichen und sich daran hochzuziehen.

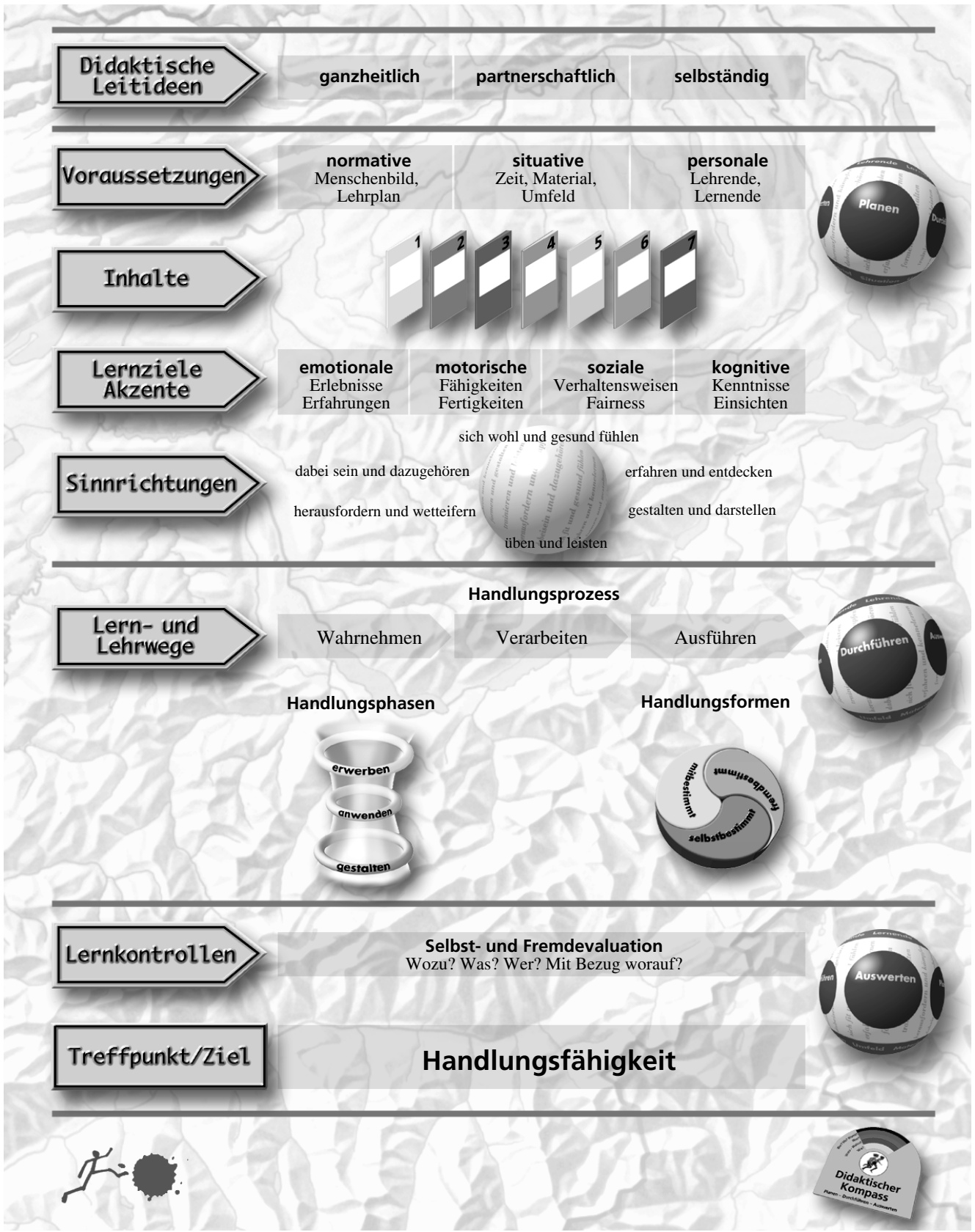
- Auch ohne Hilfe des Fusses
- Den Reckstangenabstand individuell vergrössern.
- An der Sprossenwand ein «Rad» (Radschlagen) klettern.
- Drei S formen ein «Gebilde» am sprunghohen Reck. Sie dürfen sich gesamthaft nur an zwei Füssen und drei Händen festhalten.
- Allein oder in der Gruppe in einer bestimmten Kletterposition eine bestimmte Zeit verharren, dann die Positionen möglichst schnell wechseln und wieder verharren (Figurenwechsel wie beim Fallschirmspringen).
- Immer wieder S-Ideen einbeziehen.

☞ Sicher, damit die S nicht rutschen, an das Gerät schlagen können, von dem aus sie gestartet sind.

☞ Dank dieser Klettertechnik kann auch übergewichtigen oder schwachen S ein Erfolgserlebnis ermittelt werden.

☞ Matten legen – Helfen – Sicher.

# 9 Didaktische Landkarte



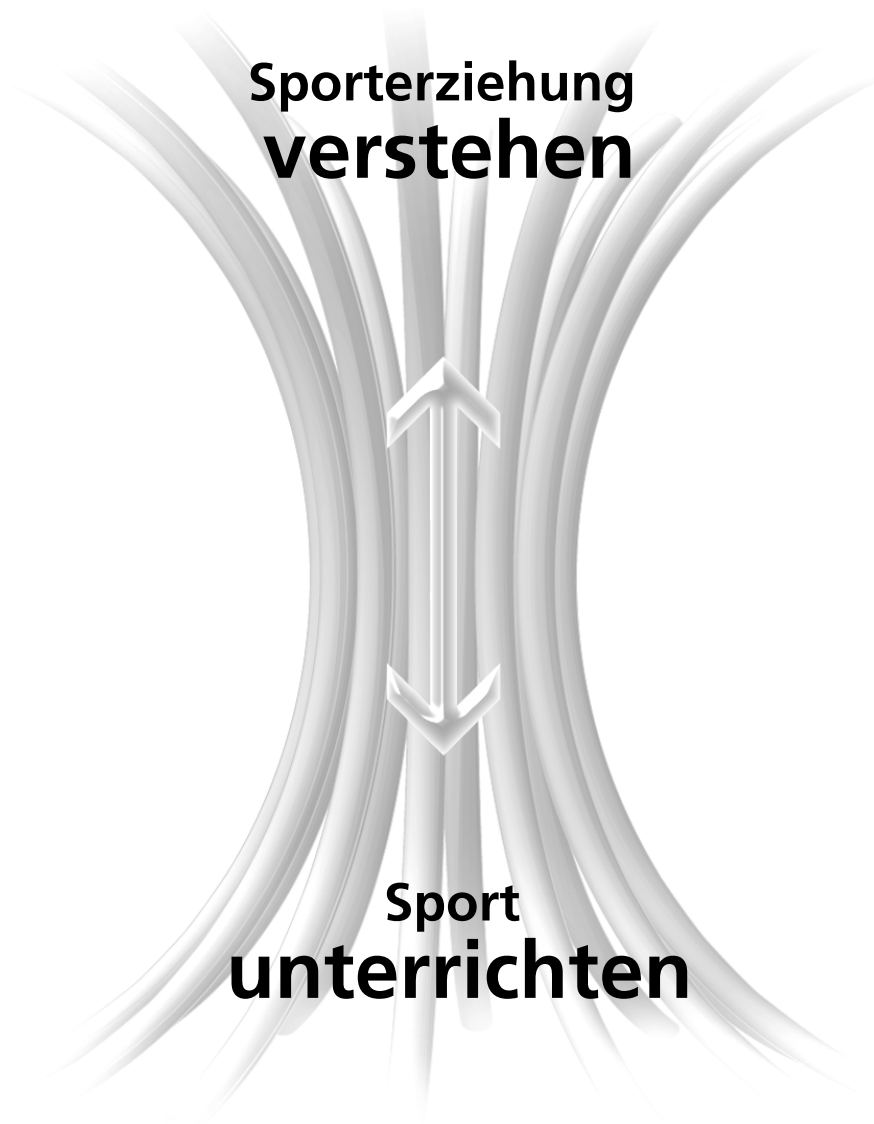


# Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen



## Broschüre 1 auf einen Blick

---



Die Broschüre 1 von Band 5 enthält theoretische und sportdidaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

Im 1. Teil «Verstehen» geht es um Hintergründe und Zusammenhänge.

Im 2. Teil «Unterrichten» folgen Grundlagen für die Praxis.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 7. Klasse Band 5). Deshalb werden wesentliche Aspekte in den einzelnen Stufenbänden bzw. Broschüren 1 wiederholt. Die Struktur aller Broschüren 1 in den Stufenbänden ist gleich.

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungserziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



Vorschule

- 1 Sinn und Bedeutung der Bewegungs- und Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Sportunterricht planen
- 5 Sportunterricht durchführen
- 6 Sportunterricht auswerten



1.–4. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Sportunterricht planen
- 5 Sportunterricht durchführen
- 6 Sportunterricht auswerten



4.–6. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Sportunterricht planen
- 5 Sportunterricht durchführen
- 6 Sportunterricht auswerten



6.–9. Schuljahr

- 1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung
- 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften
- 3 Lernen und Lehren
- 4 Sportunterricht planen
- 5 Sportunterricht durchführen
- 6 Sportunterricht auswerten



10.–13. Schuljahr

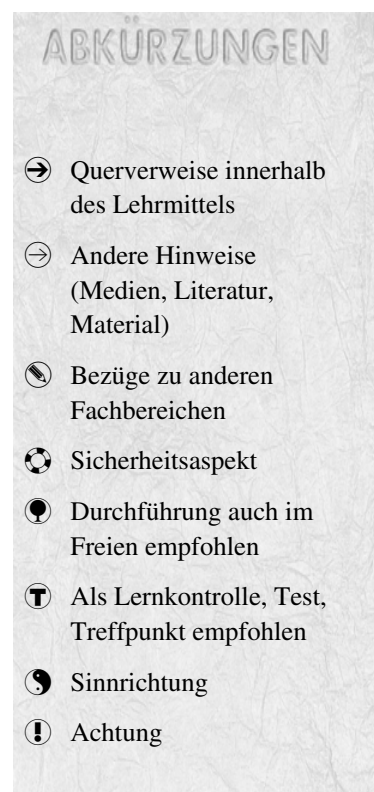
- 6 Sportheft



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung</b>	
1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen	2
1.2 Sinnrichtungen	3
<b>2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften</b>	
2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie	6
2.2 Aspekte der Sportpädagogik	7
2.3 Aspekte der Sportbiologie	9
2.4 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre	10
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
3.1 Lernen - Bewegungen lernen	12
3.2 Handlungsorientiert unterrichten	13
3.3 Unterrichten <i>und</i> Erziehen	15
<b>4 Sportunterricht planen</b>	
4.1 Langfristig planen	17
4.2 Kurzfristig planen	18
<b>5 Sportunterricht durchführen</b>	
5.1 Das Lernen vorbereiten und initiieren	19
5.2 Das Lernen organisieren und begleiten	20
5.3 Mit Störungen und Konflikten umgehen	21
<b>6 Sportunterricht auswerten</b>	
6.1 Den Unterricht gemeinsam reflektieren	22
6.2 Die Lernergebnisse ermitteln und beurteilen	22
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	24



# 1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung

## 1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen

Die Jugendlichen durchlaufen auf der Sekundarstufe 1 die Pubertät. Die grossen physischen und psychischen Veränderungen verunsichern sie. Der Sportunterricht kann einen Beitrag zum Kennenlernen des sich verändernden Körpers und zur Stärkung des Selbstwertgefühls leisten. Umfassende Bewegungserfahrungen unterstützen die Jugendlichen im Umgang mit ihrem Körper. Sie sollen wertschätzend mit ihrem Körper umgehen lernen. Die Entwicklung eines Körperbewusstseins ist Teil der Identitätsfindung. Bedeutungsvoll für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls sind Erfolgserlebnisse. Um diese zu ermöglichen, sind individualisierende Unterrichtsformen hilfreich.

In der Schule wird von den Jugendlichen oft stundenlanges Stillsitzen verlangt, was dem natürlichen Bewegungsbedürfnis widerspricht. Die Wirbelsäule wird dabei einseitig belastet. Der Sportunterricht muss dazu einen Ausgleich schaffen. Jugendliche sollen den Sport als eine Möglichkeit erleben, ihren Körper und ihre Kräfte zu spüren und ihre Gefühle und Stimmungen auszudrücken. Die zentrale Aufgabe des Sportunterrichts ist die Weiterentwicklung der Handlungsfähigkeit in Bewegung, Spiel und Sport.

Für eine gesunde Entwicklung genügt der Sportunterricht nicht. Deshalb sollen bewegte Pausen und ein Wechsel von Arbeitsformen und Sitzhaltungen den Schulalltag kennzeichnen. Die Schule muss einen Beitrag dazu leisten, dass sich die Schülerinnen und Schüler gesund entwickeln und dass sie auch im Schulzimmeralltag ihren Körper beachten und spüren lernen.

Der Sport ist zu einem wichtigen Faktor unserer Gesellschaft geworden. Viele Idole der Jugendlichen sind aus der Welt des Sports; die Medien bringen sie ihnen näher. Das von den Medien vermittelte Sportverständnis wird dann fragwürdig, wenn Sport auf Wettbewerb und Prestigeerwerb reduziert dargestellt wird. Die Lehrpersonen sollen den Jugendlichen vielseitige, unmittelbare Sporterfahrungen ermöglichen und mit ihnen über Sport diskutieren.

Jugendliche suchen sich ihre eigenen Lebensräume und finden ihre individuelle Lieblingsbeschäftigung. Solche Tätigkeiten sind für die Identitätsfindung wichtig und sollten zurückhaltend in den offiziellen Schulrahmen aufgenommen werden (vgl. Skaterszene).

Jugendliche wenden sich dem Sport unterschiedlich zu. Sie lassen sich nicht mehr für alles begeistern. Sehen sie den Sinn einer Tätigkeit ein, dann sind sie in der Regel leicht zu motivieren.

Jugendliche brauchen einen Sportunterricht, der die verschiedenen Motive berücksichtigt. Durch verschiedene Sinnrichtungen kann die Schule diesen unterschiedlichen Bewegungs- und Sportbedürfnissen gerecht werden.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/5, S. 6

➔ Sitzen als Belastung:  
Vgl. Bro 2/5, S. 6 f.;  
Handlungsfähigkeit im Sport:  
Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff.

🕒 Bewegte Schule; Bewegung im Schulalltag:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff. und  
Bro 7/5, S. 5

➔ Das Sportverständnis in der Gesellschaft:  
Vgl. Bro 1/1, S. 4 ff.

➔ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 6 ff.



## 1.2 Sinnrichtungen

Freude und Spass sind umfassende Motive, Sport zu treiben. Sehr unterschiedliche Gründe führen zum Erleben von Freude, oft überlagern sich mehrere Beweggründe (Sinnrichtungen). Im Jugendalter gewinnt das Gesundheitsmotiv an Bedeutung, was zeigt, dass neben dem Erleben der Gegenwart auch die Zukunft wichtig wird. Jugendliche verändern ihre Motive Sport zu treiben und sollen durch einen vielseitigen, mehrperspektivischen Unterricht in ihrer individuellen Sinnfindung unterstützt werden.

☯ Dieses Symbol erinnert immer wieder an die Sinnrichtungen.



Mehrperspektivisch unterrichten heisst, Inhalte so vermitteln, dass sich unterschiedliche Sinnrichtungen eröffnen. Damit soll vielen Jugendlichen sinnerfülltes Bewegen und Sporttreiben ermöglicht werden.



### Sich wohl und gesund fühlen

Eine wertschätzendes, angstfreies Unterrichtsklima und die Möglichkeit mitzubestimmen trägt viel zum Wohlbefinden bei. In der Regel wollen Jugendliche etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun. Formen des Belastens und Entspannens sind hilfreich, um mit Belastungen des Alltags umgehen zu lernen. Jugendliche sollen im Sportunterricht viel Freudvolles erleben und sich fit fühlen.

### Erfahren und entdecken

Jugendliche sind neugierig und offen für eine Vielfalt von Erfahrungen. Beim Ausprobieren und Entdecken lernen sie ganzheitlich und engagiert. Offene Aufgabenstellungen eignen sich für neue Themen, aber auch für Neuentdeckungen in der Lieblingssportart. Die Erkundungsphase kann zu einem gemeinsamen Erarbeiten der Knotenpunkte einer Bewegung führen.

### Gestalten und darstellen

Das Gestalten von Bewegungen ermöglicht Kreativität. Jugendliche brauchen Freiräume und die Möglichkeit mitzubestimmen, um motiviert Bewegungen zu formen und kreativ darzustellen. Es ist wichtig, dass Mädchen und Knaben die Ausdauer entwickeln, die es braucht um eine qualitativ gute Form zu erreichen. Dabei soll die erarbeitete Form nicht nur von aussen beurteilt werden (Aussensicht), sondern auch die Gefühle beim Bewegen, die Innensicht muss beachtet werden. Gestaltungen können als Videoaufnahme dokumentiert werden und so als Lernerfolg in Erinnerung bleiben. Für das Gestalten und Formen eignen sich Inhalte aller Broschüren.

### Üben und leisten

Gezieltes Üben führt zu Fortschritten, die gespürt (Innensicht), von anderen festgestellt (Aussensicht) und dokumentiert werden (z.B. im Sportheft oder auf Leistungslisten). Dies trägt zur Stärkung des Selbstwertgefühls bei. Das Verbessern der *Bewegungsqualität* ist in allen Lernbereichen wichtig. Dabei ist eine individuell optimale, eine stimmige Bewegung anzustreben (Innensicht). In einer Beurteilung und Benotung muss die Bewegungsqualität gebührend berücksichtigt werden.

Die eigenen Leistungsgrenzen zu erkennen, ist ein wichtiger Beitrag auf dem Weg zu einer realistischen Selbsteinschätzung. Das Fördern der Leistungsbereitschaft ist wichtig. Hilfreich sind das Festlegen von bedeutungsvollen, individuell angepassten Zielen und das Vergleichen mit sich selber. Unabhängig von der Leistungsfähigkeit müssen die Mädchen und die Knaben Wertschätzung von Seiten der Lehrperson spüren.

### Herausfordern und wetteifern

Jugendliche suchen Herausforderungen. Diesem Bedürfnis muss der Sportunterricht gerecht werden. Dabei sind differenzierte Ziele und Aufgabenstellungen wichtig. So erleben die einen das Erklettern einer Leiter oder das Herunterspringen als grosse, vielleicht im Moment unüberwindbare Aufgabe, während dies für die andern keine Herausforderung bedeutet. Die Lehrperson muss sich bemühen, allen Lernenden herausfordernde Erlebnisse zu ermöglichen, allerdings immer im verantwortbaren Rahmen.

➔ Ganzheitlich:  
Vgl. Bro 1/5, S. 14;  
Selbstbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S.13 und  
Bro 1/1, S. 54 f.



➔ Sportnote:  
Vgl. Bro 1/5, S. 23

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S.16

Wettkämpfe als faires Gegeneinander gehören zum Sport. Dabei lernen Jugendliche, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Die Bedingungen und Regeln sollen gemeinsam mit den Jugendlichen laufend der Situation angepasst werden, so dass alle Beteiligten den Wettkampf als spannend und herausfordernd erleben.

**Dabei sein und dazugehören**

Umfragen bestätigen, dass für viele Jugendliche Gemeinschaft und Geselligkeit die Hauptmotive sind, Sport zu treiben. Das Suchen nach Zugehörigkeit ist für das Jugendalter typisch. Die Jugendlichen wollen sich in einer Gruppe aufgehoben fühlen. Diesem Bedürfnis kommt das Lernen in Gruppen, vor allem über längere Zeit, entgegen.

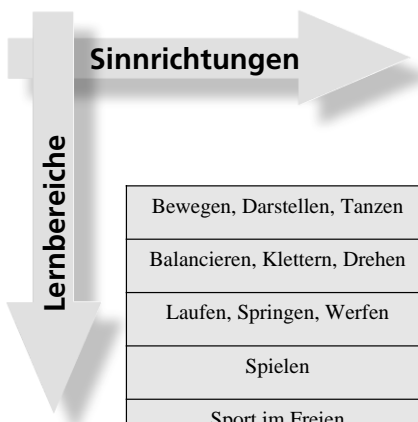
In Gruppenarbeiten können auch sportmotorisch weniger begabte Jugendliche die Initiative ergreifen, Ideen einbringen und dadurch die Arbeit bereichern. Solche Erfahrungen tragen zu einem differenzierten Einschätzen der Mitschülerinnen und Mitschüler bei und fördern die Erkenntnis, dass alle Menschen Stärken und Schwächen haben.

Beim gemeinsamen Sporttreiben können Konflikte entstehen. Der Sportunterricht kann einen Beitrag zum konstruktiven Umgang mit Konflikten leisten. Jugendliche lernen mit unterschiedlichen Denk-, Verhaltens- und Arbeitsweisen umzugehen und diese zu akzeptieren. Eine übertriebene Identifizierung mit Gruppennormen birgt die Gefahr, eigene Bedürfnisse zu verdrängen. Die Lehrperson soll den Umgang mit «Gruppendruck» in passenden Momenten thematisieren.

➔ Umgang mit Konflikten:  
Vgl. Bro 1/5, S. 10 und  
Bro 1/1, S. 58 f.

Jugendliche sollen zum selbstbestimmten Handeln im Sport geführt werden. Ein mehrperspektivischer Unterricht, in dem allen Sinnrichtungen Raum gegeben wird, spricht viele Jugendliche an und fördert sie in ihrer Handlungsfähigkeit. Die untenstehende Tabelle zeigt, wie mehrperspektivisch geplant bzw. unterrichtet werden kann, indem Akzente sowohl bei den *Sinnrichtungen* als auch bei den *Lernbereichen* gesetzt werden.

➔ Handlungsfähigkeit im Sport: Vgl. Vorspann Band 5, S. 12; Bro 1/5, S. 15 und Bro 1/1, S. 61 ff.; Sportunterricht planen: Vgl. Bro 1/5, S. 17 ff.



	sich wohl und gesund fühlen	erfahren und entdecken	gestalten und darstellen	üben und leisten	herausfordern und wetteifern	dabei sein und dazugehören
Bewegen, Darstellen, Tanzen						
Balancieren, Klettern, Drehen						
Laufen, Springen, Werfen						
Spielen						
Sport im Freien						
übergreifende Anliegen						

## 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

### 2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie

#### Die Lebenssituation der Jugendlichen

Jugendliche im 6. bis 9. Schuljahr befinden sich in einer Übergangsphase: Sie sind nicht mehr Kind, aber auch noch nicht erwachsen. Oft sind sie verunsichert und suchen eine neue Identität. Die reifungsbedingten körperlichen Veränderungen können Empfindungen auslösen, mit denen sich die Jugendlichen einsam und unverstanden fühlen. Aus dieser Unsicherheit heraus suchen sie Anerkennung, Halt und Orientierung.

KEGAN (1986) erklärt die psychische und soziale Entwicklung als *spiralförmigen Prozess* zwischen den Polen Eingebundensein und Loslösung. Im Verlauf der Entwicklung verändert sich die Art von Abhängigkeit und Unabhängigkeit. Eine völlige Unabhängigkeit ist nicht möglich, hingegen das bewusste Wahrnehmen von Eingebundensein und Unabhängigkeit. Die Entwicklungsstufe des frühen Jugendalters (ca. 11–15 Jahre) bezeichnet KEGAN mit «zwischenmenschlich» und zeigt damit, dass in dieser Entwicklungsstufe das Suchen nach Zugehörigkeit und Übereinstimmung dominiert. So suchen Jugendliche Halt und Verständnis bei Gleichaltrigen und Gleichgesinnten, den sogenannten «Peer-groups». Das Zusammengehören zeigen sie oft durch das Verwenden gleicher Erkennungsmerkmale wie Kleidung, Rituale und Tätigkeiten. Damit wollen sie sich von der Erwachsenenwelt abgrenzen. Auf der Suche nach einer neuen Identität suchen sie sich gezielt Vorbilder und Idole aus der Welt der Erwachsenen. Ein weiteres Merkmal dieser Entwicklungsstufe ist nach KEGAN, dass Selbstsicherheit und Souveränität gerade auch dort verloren gehen, wo man sich präsentieren und sein Können zeigen muss. Durch Ermutigung und Anerkennung können Lehrpersonen das Wiedergewinnen der inneren Stabilität und Selbstsicherheit unterstützen.

#### Die Rolle der Lehrperson

Lehrpersonen wirken auf dieser Stufe primär durch ihr Verhalten. Auf der Suche einer neuen Identität als junge Erwachsene nehmen Jugendliche Autoritätspersonen aus ihrem Umfeld besonders kritisch in den Blick.

Im Sportunterricht fühlen sich Jugendliche wohl, wenn sie ernst genommen, verstanden, vorbehaltlos anerkannt werden und positive Aufmerksamkeit erfahren. Lehrpersonen können Jugendliche unterstützen,

- ein positives Verhältnis zum sich verändernden Körper aufzubauen,
- eigene Entscheidungen auch gegen Gruppennormen fällen zu lernen,
- die entwicklungsbedingte natürliche Ablösung zu vollziehen,
- in der Zeit des Wandels eine neue Identität zu finden.

Mit dem Abschluss der körperlichen Entwicklung (Mädchen mit ca. 15, Knaben mit ca. 18 Jahren) wird die physische Leistungsfähigkeit nicht mehr durch den natürlichen Längen- und Kraftzuwachs gesteigert. Durch gezieltes Training kann die Leistungsfähigkeit erheblich gesteigert werden.

➔ Weitere Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/1, S. 16 ff.



## 2.2 Aspekte der Sportpädagogik

### Ein Plädoyer gegen koedukativen Sportunterricht

Die Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) bemüht sich seit mehr als zwanzig Jahren, einen Beitrag zur Gleichstellung der Geschlechter zu leisten. «Die Realität ist aber davon weit entfernt. Unser Schulsystem engt die Entwicklungs- und Bildungschancen von Mädchen und Jungen ein» (EDK, Ausschuss Lehrerbildung, 1997, S.133). In der Regel haben Knaben und Mädchen die gleichen Fächer im Ausbildungsangebot (formale Gleichstellung). Im Unterricht zeigt sich aber, dass keine faktische Gleichstellung besteht. «Knaben erhalten mindestens 60% der Aufmerksamkeit der Lehrpersonen. Als normal empfunden wird eine Verteilung von 2:1 oder mehr - zugunsten der Jungen» (a.a.O., S.134). In koeduzierten Klassen ist die Wahl der Inhalte, oft ungewollt, eher knabenorientiert. Mädchen melden weniger lautstark ihr Unbehagen an. Sie stören viel weniger aktiv den Unterricht. Sie ziehen sich eher passiv zurück.

Die gleichberechtigte Bildung ist nicht erreicht, auch weil die Verinnerlichung geschlechtsspezifischer Rollenbilder zu wenig beachtet wird. In der Pubertät suchen Mädchen in gemischten Klassen Schutz in der gesellschaftlich vorgelebten Frauenrolle. Sie passen sich an, setzen sich für das soziale Wohlbefinden ein oder ziehen sich zurück.

### Geschlechtergetrennter Unterricht fördert Mädchen und Knaben

Geschlechtergetrennte Nischen geben Mädchen Gelegenheit, ein breiteres Spektrum von Rollen auszuprobieren. Im Sportunterricht ergeben sich viele Chancen, «männlich besetzte» Verhaltensweisen wie Übernahme von Initiative und Führung, Ehrgeiz etc. auszuleben und auszuprobieren. Die Mädchen können das individuelle Körperkonzept und die persönlichen Bewegungsmuster verändern - auch als Widerstand gegen den Weiblichkeitszwang. Den Lernort Turnhalle können die Mädchen so für sich einnehmen und beanspruchen, wie es ihnen zusagt. Dabei werden sie nicht von den Knaben an den Rand gedrängt. Echte Förderung von jungen Frauen heisst, (Unterrichts-) Räume zur Verfügung stellen, wo sie unter sich sein dürfen und wo ein konzentriertes Arbeiten mit wenig Störungen möglich ist.

Ein geschlechtergetrennter Sportunterricht leistet einen Beitrag zur Stärkung der Mädchen. Lange Zeit wurde nicht beachtet, dass koeduzierter Unterricht und die Gesellschaft mit ihren Rollenbildern auch bei Knaben zu Defiziten führt, z.B. Gefühle, Schwächen und Einfühlungsvermögen zeigen. Die propagierte Jungenerziehung will Knaben im sozialen Bereich stärken. Im geschlechtergetrennten Unterricht haben auch die Knaben Gelegenheit, üblicherweise von Mädchen besetzte Rollen zu übernehmen.

Bestimmte Themen und Projekte können dennoch geschlechtergemischt unterrichtet werden, z.B. Trainingsformen im Bereich der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten, Rückschlagspiele, Jonglieren, gemeinsame Tanzkurse oder Sport im Freien und am Wasser. Mädchen und Knaben sollen Inhalte vorschlagen, die sie gemeinsam bearbeiten möchten.



➔ Koedukativer Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 f.

## Gewalt in der Schule und im Sportunterricht

Gewalt hat weitgehend gesellschaftliche Ursachen; die Schule ist nur ein Abbild dieser Gesellschaft. Gewalt in der Schule reicht von Störungen über Sachbeschädigungen bis zu tätlichen Angriffen. Um als Lehrperson pädagogisch angemessen reagieren zu können, müssen die Ursachen verstanden werden.

### *Ursachen gewaltorientierten Verhaltens:*

Gewalt kann im engeren Sinne als zielgerichtete, direkte physische Schädigung von Menschen durch Menschen und als körperlicher Angriff auf Sachen verstanden werden. Sie kann sich in physischer, psychischer, verbaler und struktureller Form äussern. Wie die Erscheinungsformen der Gewalt, so sind auch ihre theoretischen Erklärungen heterogen:

- *Lerntheorie:* Gewalt wird gelernt (durch Alltagsgewalt, gewaltanwendende Vorbilder im Elternhaus, im Freundeskreis, in Peer-groups, durch Medien etc.).
- *Katharsis-Theorie:* Gewalt dient dazu, Dampf abzulassen (Abbau angestauter Aggressionen).
- *Aggressions-Aggressions-Hypothese:* Gewalt folgt auf eine vorangegangene Gewalthandlung.
- *Frustrations-Aggressions-Hypothese:* Gewalt ist die Folge einer Frustration (Scheitern in der Schule, Aussenseiter, fehlende Zuwendung).



### *Möglichkeiten und Grenzen der schulischen Einflussnahme*

Die Schulpädagogik ist überfordert, alle auftretenden Probleme zu lösen. Sie kann die Versäumnisse besonders in der frühkindlichen Biographie nicht ausgleichen. Sie kann jedoch versuchen, präventiv im Sinne einer Gewaltprophylaxe zu arbeiten und Wege aufzeigen, um mit den Problemen besser umzugehen. Dies beginnt beim Reagieren auf Unterrichtsstörungen mit klaren Stellungnahmen und gewaltfreiem Umgang mit Konflikten. Die pädagogischen Bemühungen sollten bereits in der Primarschule beginnen.

➔ Umgang mit Störungen:  
Vgl. Bro 1/5, S. 21;  
Bro 1/1, S. 58 f.;  
Umgang mit Spielverderbern:  
Vgl. Bro 5/5, S. 7

### **Möglichkeiten im Sportunterricht:**

- Den Sport als Feld der Selbst- und besonders der Körpererfahrung erkennen und nutzen.
- Zu einer positiven Einstellung zum Körper anleiten.
- Die Bewegung und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper als wichtigen Bereich der Identitätsfindung einsetzen und allen Jugendlichen individuelle Erfolgserlebnisse ermöglichen.
- Den Schülerinnen und Schülern einen kontrollierten Umgang mit ihrem Körper vermitteln (vielfältige Körpererfahrung, elementares Bewegungslernen, Selbstverteidigung, Entspannungsformen usw.).
- Möglichkeiten eines spielerischen und kontrollierten Aggressionsabbaus anbieten (z.B. Kämpfen, Kampfspiele ...).
- Sport als «Ventil» für angestaute Aggressionen und Frustrationen anbieten (sich austoben dürfen in Spielen, Wettkampfformen usw.).
- Ein kontrolliertes Konfliktlösungsverhalten ohne Verlierer fördern (Konflikte im Unterricht miteinander besprechen).
- Besonders in Teamspielen soziales Verhalten fördern.
- Zur Fairness erziehen (Fairplay, Rücksichtnahme und Toleranz, Achtung vor dem Gegner fördern, Verlieren lernen).
- Neben motorischen auch soziale Leistungen anerkennen (veränderte Leistungskultur, mehr *Miteinander* statt *Gegeneinander*).
- Jungen Menschen den Sport als eine sinnvolle Form der Betätigung präsentieren.
- Durch mehrperspektivischen Sportunterricht allen die Möglichkeit geben, Sport als sinnvolle Tätigkeit zu erleben.

## 2.3 Aspekte der Sportbiologie

### Die Sinnesorgane

Die Sinnesorgane als Empfänger von Reizen sind Ausgangspunkte unserer Wahrnehmung. Das Wahrnehmen über viele Sinne unterstützt die Jugendlichen im Kennenlernen des Körpers und beim ganzheitlichen Lernen. Bewegungskoordination und Wahrnehmung sind eng miteinander verbunden.

📖 Sportbiologie:  
Vgl. Bro 1/1, S. 31 ff.

#### *Das Auge – visuelles Wahrnehmen*

Die Augen liefern uns visuelle Informationen, die uns helfen, Bewegungen zu erfassen oder Situationen zu erkennen. Durch Schliessen der Augen wird die Wahrnehmung über andere Sinnesorgane intensiver gefördert.



#### *Das Gehör – akustisches Wahrnehmen*

Akustische Informationen ermöglichen das auditive Erfassen von Bewegungsrhythmen. Durch stereophones Hören können wir uns räumlich orientieren.



#### *Die Haut – taktilen Wahrnehmen*

Über die Hautkontakte erhalten wir taktile Informationen über unseren Körper. Beim taktilen Wahrnehmen zeigt sich besonders deutlich, dass die Intensität der Wahrnehmung vom Spannungszustand und von unserer Aufmerksamkeit abhängt. Jugendliche sind für die taktile Wahrnehmung zu sensibilisieren.



#### *Das Gleichgewichtsorgan – vestibuläres Wahrnehmen*

Die Kontrolle des Gleichgewichts ist für die Bewegungssteuerung wichtig. Bei Alltagsbewegungen, v.a. aber bei Drehbewegungen, beim Klettern, Fliegen oder Balancieren wird das «Vestibulärsystem» gefordert und gefördert.



#### *Propriozeptoren – kinästhetisches Wahrnehmen*

Propriozeptoren sind Längen-, Spannungs- und Bewegungssensoren. Kinästhesie heisst Wahrnehmung der Eigenbewegung: Erkennen der Spannungsverhältnisse im Körper und der Körperbewegungen. Vielseitige Bewegungserfahrungen und das systematische Üben von Bewegungsabläufen mit dem Fokus auf den Körper, auf das Bewegungsgefühl (Innensicht) verfeinern die kinästhetische Wahrnehmung. So kann die Bewegungsvorstellung verbessert und das Repertoire an Bewegungsmustern (Bewegungsgedächtnis) erweitert werden.



### Das zentrale Nervensystem (ZNS)

Je mehr Sinnesorgane Signale ans ZNS senden, desto umfassender sind die Informationen, die verarbeitet werden. Aufgrund dieser Informationen gibt das ZNS Befehle an die Muskelfasern. Die Rückmeldungen aus dem Bewegungsapparat und weitere Signale aus den Sinnesorganen ermöglichen dem ZNS, die Befehle an die Muskeln optimal abzustimmen.

Das ZNS ist für die Steuerung (Koordination) der Bewegung verantwortlich; es plant, befiehlt und kontrolliert. Für die Bereitstellung der Energie sind Stoffwechselprozesse zuständig.

## 2.3 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre

### Körperliche Leistungsfähigkeit

Ein wichtiges Ziel des Sportunterrichts mit Jugendlichen ist die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch die Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten kann dieses Ziel erreicht werden. Das intensive Wachstum während der Pubertät bietet optimale Voraussetzungen für das Trainieren der konditionellen Fähigkeiten. Indem die koordinativen Fähigkeiten gefördert werden, wird das Lernen neuer Bewegungen erleichtert und die Bewegungssteuerung harmonisiert. Wachstumsbedingte Veränderungen erschweren das Bewegungsklernen.

### Koordinative Fähigkeiten

Die Qualität der koordinativen Fähigkeiten hängt vom Zusammenwirken der Sinne (gut entwickelte Körperwahrnehmung), des Nervensystems und der Muskulatur ab. Vielseitig erworbene Bewegungserfahrungen bilden gute Voraussetzungen für das Bewältigen neuer Bewegungssituationen: Es kann auf Gelerntes, vielleicht sogar Strukturverwandtes (z.B. Anlaufrythmen) zurückgegriffen werden.

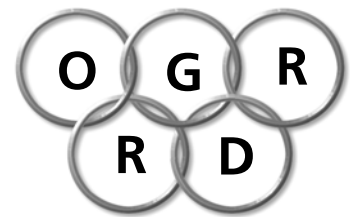
Die ineinandergreifenden Ringe im Modell symbolisieren die gegenseitige Abhängigkeit der *Teilbereiche* Orientierungsfähigkeit (**O**), Gleichgewichtsfähigkeit (**G**), Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit (**R**), Reaktionsfähigkeit (**R**) und Differenzierungsfähigkeit (**D**).

- Die **Orientierungsfähigkeit** ermöglicht, sich in der Vielfalt von Positionen zu orientieren und anzupassen. Beispiele: Sich im Spiel im freien Raum anbieten; sich dem Skigelände angepasst bewegen.
- Die **Gleichgewichtsfähigkeit** ermöglicht, das Gleichgewicht zu halten oder nach einer Positionsänderung möglichst rasch wiederzugewinnen. Beispiele: Balancieren auf verschiedenen Geräten; im Handstand das Gleichgewicht suchen; nach einer Rolle den Stand halten.
- Die **Rhythmus- bzw. Rhythmisierungsfähigkeit** ermöglicht, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten, zu akzentuieren, einen gegebenen Rhythmus zu erfassen. Beispiele: Anläufe rhythmisch gestalten; Musikrhythmen in Bewegungen umsetzen; eigene Bewegungsrhythmen finden.
- Die **Reaktionsfähigkeit** ermöglicht, Informationen (Signale) aufzunehmen und darauf schnell mit einer zweckmässigen Bewegung zu reagieren. Beispiele: Auf ein Signal starten; auf unvorhergesehene Situationen geschickt reagieren; Bälle als Torwart abwehren.
- Die **Differenzierungsfähigkeit** ermöglicht, die eintreffenden Sinnesinformationen differenziert auf Wichtiges zu überprüfen und die Bewegungen darauf dosiert abzustimmen. Beispiele: Einen hart oder weich geschlagenen Ball retournieren; zwei verschiedene Bälle gleichzeitig prellen.

Durch akzentuiertes Fördern einzelner koordinativer Fähigkeiten werden optimale Lernvoraussetzungen geschaffen. Wenn z.B. die Gleichgewichtsfähigkeit trainiert wird, sind auch andere Fähigkeiten mitbeteiligt. Beim Fertigkeitserwerb werden immer auch koordinative Fähigkeiten gefördert. HOTZ (1986, S.11) empfiehlt den *fähigkeitsorientierten Fertigkeitserwerb*.

➔ Bewegungs- und Trainingslehre: Vgl. Bro 2/5, S.12 und Bro 1/1, S. 37 ff.

➔ Bewegungsklernen: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 1/1, S. 46 ff.



➔ Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 39

*Variation von Zeit und Schwierigkeitsgrad*

Eine Orientierungshilfe für das Training der koordinativen Fähigkeiten ist das Variieren der Zeit und des Schwierigkeitsgrades. Beispiel:

**Konditionelle Fähigkeiten**

Wir unterscheiden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit.

- **Kraft:** Mit Kraft können Widerstände überwunden, gehalten oder diesen entgegengewirkt werden. Leistungsbestimmend sind die Muskelmasse und das Zusammenspiel der aktivierten Muskelfasern. Trainierte können mehr Muskelfasern gleichzeitig aktivieren und ihre Fasern sind dicker. Für das Krafttraining im Jugendalter genügen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.
- **Ausdauer:** Unter Ausdauer versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Im Jugendalter geht es besonders um die Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit, also um die Fähigkeit hohe Bewegungsleistungen ohne Sauerstoffschuld zu erbringen. Jugendliche können mit Ausdauerbelastungen im aeroben Bereich nicht überfordert werden.
- **Schnelligkeit** zeigt sich in Form von Reaktions-, Beschleunigungs- oder Aktionsleistungen. Entscheidend für das schnelle Ausführen einer Bewegung ist die Steuerung (Impulsverarbeitung) des Nervensystems und des Nerv-Muskel-Systems.
- **Beweglichkeit** ist abhängig von der Dehnfähigkeit der Muskulatur und der Gelenkigkeit. Angestrebt wird die Fähigkeit, Bewegungen im vollen physiologischen Bewegungsumfang der Gelenke auszuführen. Die Beweglichkeit kann durch regelmäßiges Dehnen erhalten und verbessert werden.

➔ Kraft:

Vgl. Bro 1/1, S. 40 f.

➔ Ausdauer:

Vgl. Bro 1/1, S. 41

➔ Schnelligkeit:

Vgl. Bro 1/1, S. 42

➔ Beweglichkeit:

Vgl. Bro 1/1, S. 42

Die Jugendlichen müssen wissen, wie günstig die Voraussetzungen für Fortschritte im konditionellen Bereich sind und wie sie trainieren können. Dieses Wissen und ein abwechslungsreiches Training der konditionellen Fähigkeiten in der Schule können sie zu regelmässigem Training motivieren. In den Praxisbroschüren finden sich Beispiele attraktiver Trainingsformen zur Verbesserung einzelner konditioneller Fähigkeiten. Es ist wichtig, dass Fortschritte durch regelmäßige Trainingskontrollen (📊) aufgezeigt werden, z.B. beim 12-Min.-Lauf.



## 3 Lernen und Lehren

### 3.1 Lernen – Bewegungen lernen

*Lernen* ist ein aktiver und bewusster Prozess der *Aufnahme* und *Verarbeitung* von Informationen. Erfolgreiches Lernen erfordert von den Jugendlichen ein aktives Einsteigen in den Lernprozess. Das gemeinsame Festlegen von Inhalten und Zielen und handlungsorientiertes Unterrichten fördert die Lernbereitschaft.

➔ Handlungsziele: Vgl. Bro 1/5, S. 14 f. und Bro 1/1, S. 56 ff.; Mitbestimmtes Planen: Vgl. Bro 1/5, S. 17

Beim *Lernen von Bewegungen* können drei Stufen unterschieden werden: Erwerben – Anwenden – Gestalten. Die Übergänge sind fließend. Diese idealtypische Unterscheidung ist ein Konstrukt, das beim Planen, Durchführen und Auswerten hilfreich sein kann (HOTZ, 1996).

➔ Das E-A-G-Modell: Vgl. Bro 1/1, S.50



#### Erwerben – Grundlagen schaffen

Auf der ersten Lernstufe werden fähigkeitsbezogene Kernbewegungen erworben. Das Augenmerk wird auf das funktional Wesentliche gerichtet (Knotenpunkte). Die Bewegungen werden möglichst *ganzheitlich* und – wenn nötig – unter lernerleichternden Bedingungen erworben. Die Lehrperson arrangiert entsprechende herausfordernde Lernsituationen.

#### Anwenden – Vielfalt ermöglichen

Die auf der ersten Lernstufe erworbenen Fähigkeiten bilden die Basis für die Weiterentwicklung von Fertigkeiten auf der zweiten Lernstufe. Durch das *Üben und Variieren* der erworbenen Bewegungsgrundmuster in verschiedenen Situationen werden nun die Bewegungen stabilisiert. Die Lehrperson beobachtet, begleitet und unterstützt den Lernprozess.

#### Gestalten – Kreativität fördern

Auf der dritten Lernstufe wird eine harmonische, ökonomische, situationsgerechte, individuell optimale Bewegung angestrebt. Die Lernenden setzen sich mit erschwerten und ungewohnten Situationen auseinander. Die Lehrperson regt an und berät.

#### Das Anwenden akzentuieren

Beim Lernen von Bewegungen sind alle Lernstufen von Bedeutung. Auf der Oberstufe soll in das *Anwenden* viel Zeit investiert werden. Der Bewegungsablauf in seiner Ganzheit wird viele Male wiederholt, variiert und so stabilisiert. Intensives Üben führt zu Fortschritten. Dies motiviert Jugendliche zu weiteren Anstrengungen. Fortschritte stellen sich insbesondere dann ein, wenn über längere Zeit am gleichen Thema gearbeitet wird. So erleben die Jugendlichen, wie eine Bewegung immer harmonischer wird.

➔ «GAG»-Methode und Formenvielfalt: Vgl. Bro 4/5, S. 14; Bewegungsverwandtschaften: Vgl. Bro 4/5, S. 22

## 3.2 Handlungsorientiert unterrichten

Als Antwortversuch auf veränderte Lernstile wurden in der Praxis handlungsorientierte Lernformen entwickelt. Gleichwohl ist die Handlungsorientierung heute gut begründet (Lern- und Motivationspsychologie, Sozialisations- und Handlungstheorie, Gehirnforschung). Es geht nicht um die Erweiterung des Methodenrepertoires, sondern um ein neues Verständnis von Lernen (GUDJIONS, 1997). Zentrale Merkmale des handlungsorientierten Sportunterrichts sind:

- ein partnerschaftlicher Lehr-Lern-Dialog
- viel Selbsttätigkeit
- ganzheitliches Lernen (Kopf, Herz und Hand) und ein ganzheitliches Wahrnehmen und Aneignen von Bewegungen.

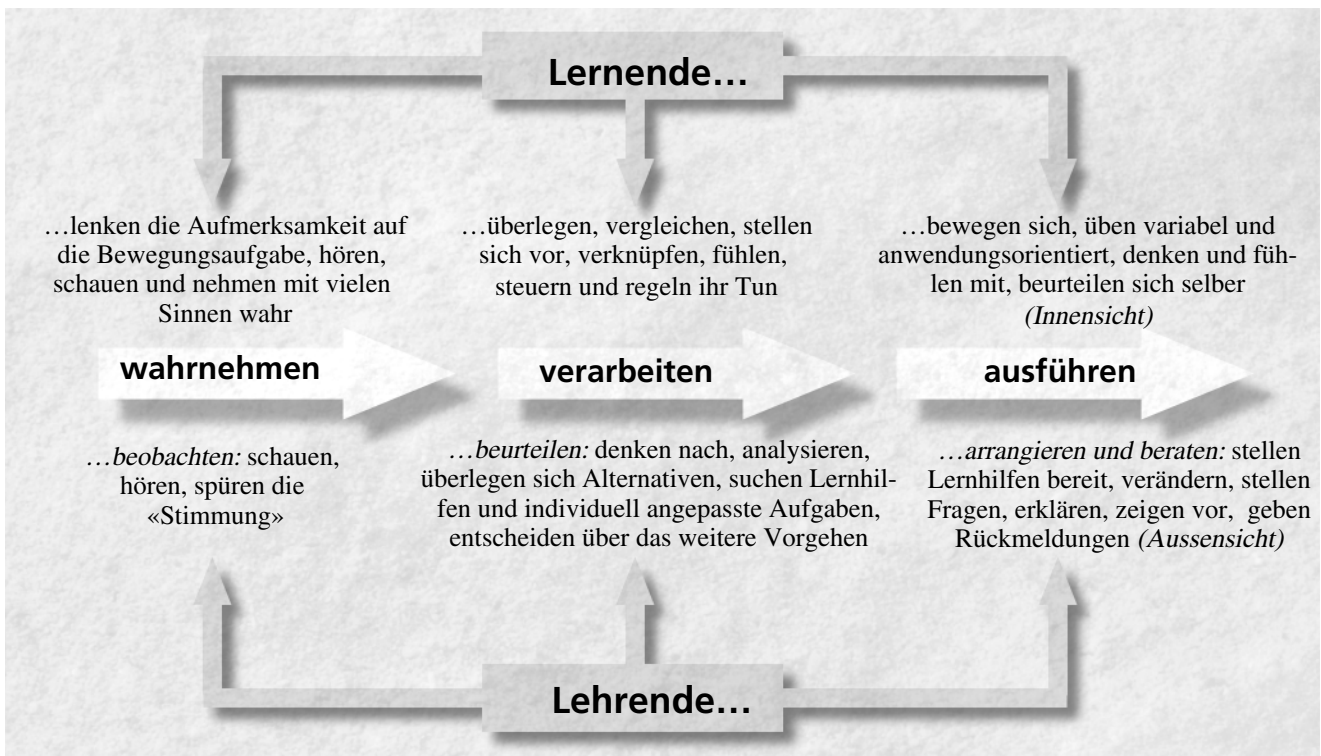
### Handlungsbegriff und Konsequenzen für das Unterrichten

Die Tabelle zeigt in Anlehnung an EGGER (1994) und GUDJIONS (1997) einen Überblick über Faktoren, die das subjektive Handeln der Lehrenden und Lernenden prägen und die resultierende Bedeutung für den Unterricht.

Handeln ist...	...und das bedeutet für den Unterricht	Bezüge im Lehrmittel
<i>situations- und umfeldvernetzt</i>	Die Rahmenbedingungen eröffnen Lernmöglichkeiten oder schränken diese ein. Lehrende und Lernende bemühen sich um optimale Rahmenbedingungen.	➔ Partnerschaftlich: Vgl. Bro 1/5, S.15
<i>sinngeleitet</i>	Jugendliche wollen etwas Sinnvolles tun. Erhält ihr Tun eine subjektive Bedeutung, dann hat dies motivierende Wirkung.	➔ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/5; S. 3 ff.; Bro 1/1 S. 6 ff.
<i>erfahrungs- und erwartungsgesteuert</i>	Die Lernenden und die Lehrenden sind durch ihre Lernbiographie geprägt. Daraus resultieren Erwartungen und Haltungen, die ernst genommen werden müssen.	➔ Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16
<i>emotional gefärbt</i>	Gefühle haben grossen Einfluss auf (Lern-)Handlungen. Eine durch Respekt und Wertschätzung geprägte Unterrichtsatmosphäre ist förderlich für das Lernen und Üben.	➔ Partnerschaftlich-ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5, S.15
<i>zielorientiert</i>	Zielklarheit erleichtert den Lehr-Lern-Dialog. Bedeutsame und den individuellen Voraussetzungen angepasste Ziele erhöhen die Lernwirksamkeit.	➔ Ziele gemeinsam bestimmen: Vgl. Bro 1/5, S. 16
<i>denkendes Tun</i>	Denkendes Tun äussert sich in allen Phasen des Handlungsprozesses, sowohl beim Wahrnehmen, Verarbeiten und Ausführen. Eine Handlung wird reflektiert, die Absicht mit dem Ziel verglichen. Dissonanzen werden wahrgenommen und beeinflussen das weitere Handeln.	➔ Handlungsmodell: Vgl. Bro 1/5, S. 14 und Bro 1/1, S. 51 ff.
<i>partnerschaftliches Tun</i>	Wertschätzung kennzeichnet einen partnerschaftlichen Lehr-Lern-Dialog. Der Umgang der Lernenden untereinander ist durch Toleranz und Rücksichtnahme geprägt.	➔ Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16 und Bro 1/1, S. 54 f.
<i>selbständiges Tun</i>	Die Schülerinnen und Schüler entwickeln selbständig ihre eigenen Lernstrategien und setzen sich aktiv mit einem Lerngegenstand auseinander (aktive Aneignung). Viel Selbsttätigkeit motiviert Jugendliche und führt zu selbstverantwortlichem Lernen.	➔ Selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16 und Bro 1/1, S. 54 f.
<i>ganzheitlich</i>	Die Auseinandersetzung mit dem Lerngegenstand erfolgt mit möglichst vielen Sinnen. Bewegungen werden ganzheitlich wahrgenommen und wenn immer möglich ganzheitlich gelernt.	➔ Ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5, S. 15 und Bro 1/1, S. 60
<i>individuell</i>	Alle Menschen lernen aufgrund ihrer individuellen Lernbiographien verschieden. Lernende bauen und konstruieren ihr Denken und Handeln selber. Die Informationen werden gespeichert und mit bereits vorhandenem Handlungswissen vernetzt.	➔ Lernen: Vgl. Bro 1/1, S. 46

### Handlungsmodell

Das folgende Handlungsmodell zeigt den Lernvorgang als *Handlung* im Lehr-Lern-Dialog. Die Merkmale des handlungsorientierten Unterrichts prägen die Handlungsweisen von Lehrenden und Lernenden. Ein hilfreicher Leitsatz für handlungsorientiertes Lernen und Lehren ist die Aussage von M. MONTESSORI (1985): «Hilf mir, es selbst zu tun».



Den handlungsorientierten Lehr-Lern-Dialog erleben die Lernenden ganzheitlich. Es wird nicht nur motorisch gelernt, sondern auch kognitiv, emotional und sozial.

### Handlungsfähigkeit als Richtziel der Sporterziehung

Handlungsfähigkeit im Sport ist die Befähigung zu selbständigem, sportlichem Handeln. Im Sportunterricht müssen deshalb in allen Bereichen Ziele gesetzt werden, um Jugendliche in Bewegung, Spiel und Sport zur Handlungsfähigkeit zu führen. Beispiel:

Für das erfolgreiche Teilnehmen an einem Spiel sind verschiedene Fähigkeiten notwendig:

- motorische (z.B. Passen und Fangen können),
- kognitive (z.B. Spielregeln kennen),
- soziale (z.B. fair spielen können),
- emotionale (z.B. mit einer Niederlage umgehen können).

Mit der Förderung der *Handlungsfähigkeit im Sport* leistet der Sportunterricht einen Beitrag zur Erziehung Jugendlicher zum *selbst-, sozial- und umweltverantwortlichen* Handeln.

➔ Der Weg zur Handlungsfähigkeit: Vgl. Bro Vorspann/5, S. 12

### 3.3 Unterrichten *und* Erziehen

Viele Handlungen und Interaktionen, in denen Jugendliche in ihrer physischen und psychischen Ganzheit beteiligt sind, prägen den Lehr-Lern-Dialog. Das intensive Miteinander im Bewegen und Sporttreiben eröffnet Möglichkeiten der erzieherischen Einflussnahme. Vor allem im Bereich der Sozialerziehung (z.B. Fairplay, Rücksichtnahme, Einfühlungsvermögen) ergeben sich im Sportunterricht häufig konkrete Situationen, welche die Jugendlichen betroffen machen. In solchen Situationen ist erzieherisches Handeln fruchtbar. Auch im Bereich der Selbstkompetenz, z.B. Verbessern der Leistungsbereitschaft, bieten sich im Sportunterricht, immer gebunden an konkrete Situationen, zahlreiche Möglichkeiten der erzieherischen Einflussnahme. Auf ein ausschliessliches Instrumentalisieren von Handlungen im Sportunterricht soll verzichtet werden.

#### Pädagogische und didaktische Leitideen

Es sind pädagogische Haltungen, die das Handeln der Lehrperson leiten. Das Verinnerlichen der pädagogisch didaktischen Leitideen kann Grundhaltungen beeinflussen. Die Leitideen *ganzheitlich*, *partnerschaftlich* und *selbständig* sollen den Lehr-Lern-Dialog prägen und Kennzeichen eines handlungsorientierten Unterrichts sein.

➔ Unterrichten *und* Erziehen: Vgl. Bro 1/1, S. 58 ff.; Lernen am Modell: Vgl. Bro 1/1, S. 69



#### Ganzheitlich

Der Mensch wird in seiner psychophysischen Ganzheit ernst genommen. Im ganzheitlichen Bewegungslernen werden Bewegungen als sinnvolle Handlungszusammenhänge gezeigt. Es stehen nicht isolierte motorische Fertigkeiten im Zentrum. Jugendliche erleben eine Bewegungsaufgabe dann als attraktiv und sinnvoll, wenn sie den Zweck der Bewegung erkennen und den zusammenhängenden Bewegungsablauf ausführen.

##### Didaktische Konsequenzen:

- Den ganzen Menschen mit seinen Sinnen, seinem Denken und Fühlen im Lernprozess beachten.
- Die Wahrnehmung verbessern.
- Mit allen Sinnen lernen. Häufig den Sehsinn ausschalten und so die anderen Sinne fördern.
- Verschiedene Lerntypen beachten.
- Beidseitigkeit konsequent fördern.
- Die GAG-Methode nutzen: ganzheitlich erproben, evtl. Teile analytisch üben und wieder ganzheitlich anwenden.
- Bewegungsverwandtschaften nutzen.

#### Partnerschaftlich

Ein partnerschaftlicher Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden, aber auch zwischen Jugendlichen, setzt ein gegenseitiges Akzeptieren und Respektieren voraus. Jugendliche lernen, Rücksicht zu nehmen und mit Regeln der Konkurrenz und Kooperation umzugehen. Sie üben sich im Festlegen und Befolgen von Regeln und lernen einen Ausschnitt gemeinsamen Lebens partnerschaftlich zu gestalten.

##### Didaktische Konsequenzen:

- Mitbestimmtes Handeln ermöglichen.
- Gemeinsam planen.
- Verantwortung für Lernprozess und -produkt mit der Lerngruppe teilen.
- Die Jugendlichen Spiele entwickeln, verändern und leiten lassen.
- Mit und ohne Spielleitung fair spielen.
- Lernpartnerschaften bilden.
- Gegenseitig helfen und sichern.
- Als Lehrperson begleiten und beraten.
- Den Unterricht gemeinsam reflektieren.

#### Selbständig

Die Jugendlichen sollen zu selbständigem sportlichem Handeln geführt werden. Dazu benötigen sie Freiräume zur selbsttätigen Gestaltung. Geeignet sind mit- und selbstbestimmte Handlungsformen. Jugendliche haben Gelegenheit, das ihnen entgegengebrachte Vertrauen schätzen und nutzen zu lernen. Sie lernen, Selbstverantwortung für ihr Lernen und Handeln zu übernehmen. Die pädagogische Verantwortung bleibt bei der Lehrperson.

##### Didaktische Konsequenzen:

- Selbstbestimmtes Handeln fördern.
- Jugendliche selbständig Ziele formulieren und anpassen lassen.
- Individuelle Lernwege und Lernstrategien unterstützen.
- Nichts vermitteln, was Lernende selbst entdecken und erfahren können.
- Freiräume gewähren.
- Genügend Zeit einplanen.
- Jugendliche zur Übernahme von Selbstverantwortung für Lernprozess und -produkt führen.
- Jugendliche zum selbständigen Sporttreiben führen.

### Lern- und Lehrwege

*Offene Lernwege* mit viel Gestaltungsspielraum unterstützen das aktive und individuell unterschiedliche Aneignen eines Lerngegenstandes. Handlungsorientiert unterrichten heisst, offene Lernwege favorisieren, wenn es bezüglich den Inhalten, Zielen und Voraussetzungen der Lernenden sinnvoll ist.

*Strukturierte Lernwege* – das bedeutet mehr Fremdbestimmung – drängen sich bei schwierigen Bewegungshandlungen und aus Sicherheitsgründen auf. Die Lehr- und Lernwege beeinflussen die Wahl der Handlungsformen.

### Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln

Im Unterricht sind aus der Sicht der Lernenden bezüglich Mitbestimmungsgrad drei Handlungsformen möglich: *fremd-*, *mit* oder *selbstbestimmt*. Im partnerschaftlichen Lehr-Lern-Dialog des handlungsorientierten Unterrichts ist *mitbestimmt* die zentrale Handlungsform. Auf dem Weg zum angestrebten selbständigen Handeln sind die Jugendlichen fähig, Verantwortung zu übernehmen. Für den Unterricht wird empfohlen, in kleinen Schritten vorzugehen, indem anfänglich in kurzen Lernsequenzen mit- und selbstbestimmtes Handeln ermöglicht wird. Im Unterrichtsalltag kommen in der Regel Mischformen vor. Merkmale der Handlungsformen:

- *Fremdbestimmt*: Die Lernenden werden von Lehrenden geführt und haben wenig Handlungsspielraum.
- *Mitbestimmt*: Lehrende und Lernende legen partnerschaftlich Inhalte, Ziele und Handlungsformen im Unterricht fest.
- *Selbstbestimmt*: Lernende übernehmen selbständig die Initiative und Verantwortung für ihre Lernhandlungen.

Das Praxisbeispiel «Pneuschleudern» (➔ Vgl. Bro 4/5, S. 25) zeigt ein mögliches Wechselspiel von fremd-, mit- und selbstbestimmtem Handeln:

➔ Lernaufgaben stellen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/1, S. 54 f.



<b>Wahl des Inhalts</b>	<i>mitbestimmt</i>	Die Lernenden haben bei der gemeinsamen Planung im Bereich Werfen das «Drehschleudern» ausgewählt.
	<i>fremdbestimmt</i>	Die Lehrperson bestimmt das Thema der Lektion.
<b>Zielsetzung</b>	<i>fremdbestimmt</i>	Die Lernenden finden ihre optimale Form für das Schleudern in die Weite und auf Ziele unter Anleitung der Lehrperson oder durch andere Lehrende (z.B. Lernpartner).
<b>Methodenwahl</b>	<i>mitbestimmt</i>	In Lernpartnerschaften werden Schleuderformen gemeinsam geübt und gegenseitig verglichen.
	<i>selbstbestimmt</i>	Die Lernenden bestimmen den Wurfgegenstand und die Art des Schleuderns. Zwischendurch wird selbständig geübt.
<b>Organisationsform</b>	<i>fremdbestimmt</i>	Das Werfen wird von der Lehrperson organisiert. Alle werfen gleichzeitig auf Kommando; die Pneus werden gemeinsam zurückgeholt.
<b>Auswertungsform</b>	<i>mitbestimmt</i>	Zwei Lernpartnerschaften demonstrieren sich gegenseitig die erworbenen Techniken und begutachten diese auf Grund der vereinbarten Beurteilungskriterien.

## 4 Sportunterricht planen

Die schriftliche Planung optimiert die gedankliche Vorwegnahme des Lernprozesses. Die in der Planung formulierten Ziele und entworfenen Lernsituationen werden durch die situative (rollende) Planung ständig angepasst. Das Erlebte wird reflektiert und mit dem Angestrebten verglichen. Verlaufen Handlungsprozesse nicht planmässig, entscheiden Lehrperson und Jugendliche, was wie angepasst wird. In der Planung müssen normative, situative sowie personale Aspekte berücksichtigt werden.

### normative:

- Lehrplan
- Schulanlässe, Schultraditionen
- Menschenbild

### situative:

- Lernorte, Umgebung, Material
- Lernzeit, Tageszeit, Wetter, Klima
- Sicherheit

### personale:

- Wer sind die Lernenden?
- Welche Lernbedürfnisse haben sie?
- Was können sie?
- Welche Möglichkeiten hat die Lehrperson?

➔ Sportunterricht planen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.



### Das Lehrmittel als Planungshilfe

Die in den Praxisbroschüren dargestellten Beispiele sollen die Planung auf allen Ebenen erleichtern. Die Praxisseiten sind als thematische Einheiten gestaltet, z.T. in Kombination mit Theorie-/Didaktikseiten. Eine Auswahl von Übungs- und Spielformen, die an die personalen und situativen Voraussetzungen angepasst werden müssen, zeigen, wie ein Thema bearbeitet werden kann. Die erste Spiel- oder Übungsform ist meist auch für die Einstimmung geeignet.

➔ Der Didaktische Kompass  
als Planungshilfe:  
Vgl. Bro 7/1, S. 14



### 4.1 Langfristig planen

Handlungsorientiert Lehren und Lernen heisst auch *gemeinsam planen*. In der Planung werden die Bedürfnisse und Wünsche der Jugendlichen, die Inhalte und Ziele des Lehrplans und der Schule sowie die Anliegen der Lehrperson berücksichtigt. Die Semesterplanung beinhaltet ein breites, den Jahreszeiten angepasstes Bewegungsspektrum. Beim Planen sind auch die Sinnrichtungen zu beachten. Wichtig ist das Festlegen von Minimalzielen und Lernkontrollen. Die Praxisbroschüren enthalten mit dem **T**-Symbol bezeichnete Treffpunkte, welche sich als Lernkontrollen eignen. Am kantonalen Lehrplan, an eigenen, aber auch an den folgenden Richtzielen kann sich die langfristige Planung orientieren.

#### Jugendliche...

- lernen ihren Körper kennen und schätzen und erkennen den gesundheitlichen Wert von Bewegung und Sport;
- erweitern ihre Handlungsfähigkeit in Bewegung, Spiel und Sport;
- verbessern die koordinativen Fähigkeiten und die Bewegungsqualität von Fertigkeiten (individuell optimale Bewegungsqualität);
- verbessern die konditionellen Fähigkeiten und die Leistungsbereitschaft;
- erkennen Bewegung und Sport als sinnvolle, erlebnisreiche (Freizeit-)Tätigkeit und entwickeln ein Bedürfnis nach sportlicher Betätigung;
- werden befähigt, nach der Schulzeit an der Sportkultur teilzunehmen, speziell bei Sportvereinen und Sportangeboten der Umgebung.

### Gemeinsam planen

Der Semester- oder Quartalsplan muss Freiräume enthalten, damit je nach Bedarf Themen weiterentwickelt werden können und Zeit bleibt für Unvorhergesehenes. Mögliches Vorgehen:

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S. 16

Gegen Ende des Sommersemesters wird den Jugendlichen folgender Planungsentwurf für das nächste Semester vorgelegt:

#### 1. Quartal:

- Fortsetzung der Vorbereitung auf LA-Sporttag inkl. Übung 3.3 des Leichtathletiktests
- Weiterführung Fussball
- Wünsche der Jugendlichen

#### 2. Quartal

- Volleyball 2:2
- Rock'n' Roll: Einen Tanz in Gruppen erarbeiten und vorzeigen (Videoaufnahme für Elternabend)
- Programm für «Hometraining»: Dehnen und Kräftigen inkl. Beweglichkeitstest
- Wünsche der Jugendlichen

Der Vorschlag wird besprochen. Danach erhalten die Jugendlichen Zeit, sich über die eigenen Bedürfnisse ins Klare zu kommen und die Wunschliste der Klasse zu erstellen. Im Sportunterricht wird gemeinsam der Quartalsplan bereinigt.

## 4.2 Kurzfristig planen

### Eine Unterrichtseinheit planen

In einer Unterrichtseinheit (UE) von ca. 4–8 Lektionen befassen sich die Jugendlichen mit einem Thema. Durch die intensive Auseinandersetzung sind Erfolgserlebnisse und Fortschritte möglich. Ziele der UE sollten, den individuellen Voraussetzungen entsprechend, differenziert formuliert sein. Zur Planung der UE gehören auch Gedanken zum methodischen Vorgehen, z.B. zum fremd-, mit- und selbstbestimmten Handeln. Lernkontrollen geben Auskunft, ob das Ziel der UE erreicht wurde. Dem Bedürfnis nach Abwechslung kommt das parallele Behandeln zweier Themen entgegen.

➔ Lern- und Unterrichtseinheiten planen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 64

### Eine Lektion planen

Die Lektion ist eine Einheit mit einem *roten Faden*. Es werden 1–2 Lernziele, inkl. Lernkontrolle, festgelegt.

*Einstimmung:* Ziel: Eine optimale physische und psychische Lernbereitschaft erreichen. Die Einstimmung auf den Lerninhalt, die Ziele und die Bedürfnisse der Jugendlichen abstimmen. Das Material des Hauptteils verwenden. Den Übergang in den Hauptteil fließend gestalten.

*Hauptteil:* Akzente setzen, Lernsituationen planen; Übungszeit gewähren; Phasen der Belastung und Entspannung einplanen. Form und Zeitpunkt der Lernkontrolle festlegen.

*Ausklang:* Gemeinsam mit Rückschau und Ausblick abschliessen.

➔ Anregungen für eine ausgewogene Lektionsplanung:  
Vgl. Bro 1/1, S. 65; Das Lernen organisieren und lenken: Vgl. Bro 1/5, S.20

➔ Den Unterricht gemeinsam reflektieren: Vgl. Bro 1/5, S.22

*Lernen - Leisten - Lachen* sollen jede Lektion kennzeichnen. Die Jugendlichen erzielen Lernfortschritte und der Organismus wird angemessen belastet. Der Unterricht findet in einer entspannten Atmosphäre statt.

## 5 Sportunterricht durchführen

### 5.1 Das Lernen vorbereiten und initiieren

Den Jugendlichen sollte vor Lektionsbeginn der Zutritt zur Halle gewährt werden. So verlängert sich ihre Bewegungszeit und die Lehrperson erhält bei letzten Vorbereitungen (z.B. Geräteaufbau) Unterstützung.

#### Informieren - Einstimmen

Sehen die Jugendlichen motiviert und leistungsbereit dem Kommenden entgegen, ist schon viel gewonnen. Der informierende Unterrichtseinstieg bewährt sich im Sportunterricht mit Jugendlichen. Sie wissen, was angestrebt wird und erhalten einen Überblick über die bevorstehenden Tätigkeiten. Dies erleichtert die individuelle Sinngebung. Die Informationen sind präzise und kurz zu formulieren, damit alle möglichst bald mit dem Bewegen beginnen können.

Die Einstimmung ist auf die Lernenden, die Lerninhalte und -ziele abgestimmt. Gelingt es, in kurzer Zeit eine grosse Aufmerksamkeit und Motivation zu erreichen, sind Jugendliche bald physisch leistungsbereit. Jugendliche sind wenig verletzungsanfällig. Trotzdem sollen bei extremen Bewegungsformen vorher die zu beanspruchenden Muskelgruppen gedehnt werden. Als Beitrag zur Haltungsprhylaxe sollen in jeder Sportlektion die Rumpfmuskulatur gekräftigt sowie Hüftbeuger und Rückenstrecker gedehnt werden.

#### Lernaufgaben stellen

Beim Erwerben von Bewegungen mit *offenen Aufgaben* beginnen. Die Jugendlichen erhalten Gelegenheit, selber zu erproben und eigene Lösungen zu finden. So entstehen viele, oft nicht erwartete Lösungen, die weiter entwickelt werden können. Bewegungen werden einander in Lernpartnerschaften gelehrt, auch können sie miteinander verbunden werden. Die Lehrperson lässt Lösungen vorzeigen und üben.

*Offene Aufgaben* unterstützen den Lernprozess nicht nur in der Phase des *Erwerbens*, sondern auch in der Phase des *Gestaltens*. Zum Beispiel im Spielen verfügen die Jugendlichen über einen grossen Erfahrungsschatz und über grundlegende Spielfertigkeiten, welche sie in Spielgestaltungsprozessen weiterentwickeln können.

Nach einer Phase des Erprobens ist das *Nachahmungslernen* hilfreich. Das Beobachten von vorgezeigten Bewegungsabläufen unterstützt den Aufbau einer Bewegungsvorstellung. Wertvoll sind bildhafte Kommentare, wie z.B.: «Du musst gerade sein wie ein Brett». Das *Lernen durch Einsicht* trägt viel zu Lernfortschritten bei. Jugendliche verstehen Bewegungsabläufe besser, wenn die wesentlichen Merkmale der Bewegung benannt und nach einer Übungsphase von den Jugendlichen wiederholt werden. Das *mentale Training*, z.B. sich einen Bewegungsablauf vorstellen, unterstützt den Bewegungslernprozess von Jugendlichen wesentlich (vgl. GUBELMANN, 1997).

➔ Sportunterricht durchführen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.



➔ Einstimmen und Aufwärmen: Vgl. Bro 1/1, S. 66; Haltungsprhylaxe: Vgl. Bro 1/1, S. 26 f.; Haltungsprhylaxe: Vgl. Bro 2/5, S. 6 ff.

➔ Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/5, S. 12; Bro 1/1 S. 48 ff.; Lernaufgaben stellen: Vgl. Bro 1/1, S. 68

➔ Erwerben, Anwenden, Gestalten: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 1/1, S. 48 ff.; Spiele gestalten: Vgl. Bro 5/5, S.3





## 5.2 Das Lernen organisieren und begleiten

### Die Lernenden beobachten

Aufgabe der Lehrperson ist das Organisieren, Unterstützen und Steuern des Lernens. Dabei ist das *Beobachten* besonders wichtig.

- Sind alle Jugendlichen in den Lernprozess eingestiegen?
- Sind die Jugendlichen gefordert? Hat es Über- oder Unterforderte?
- Hat es Ideen oder Bewegungen, die vorgezeigt werden könnten?
- Wie ist die Bewegungsqualität? Wo sind Lernhilfen nötig?
- Hat es Jugendliche, die stören? Warum stören sie?

Nach dem Beurteilen der Beobachtungen wird *beraten* bzw. gehandelt.

➔ Umgang mit Unterrichtsstörungen: Vgl. Bro 1/5, S. 21 und Bro 1/1, S. 59 ff.

### Das Lernen organisieren und steuern

Folgende Massnahmen zur Organisation und Steuerung des Lernens tragen zur Steigerung der Lernintensität bei:

- *Lernhilfen*: Lernsituationen so arrangieren, dass Lernhilfen genutzt oder eingebaut werden können. Mögliche Lernhilfen: Skizzen, Arbeitsblätter, Bodenmarkierungen, Gerätehilfen, Geländehilfen, Hilfestellungen durch Personen, Musik, rhythmisches Begleiten einer Bewegung.
- *Differenziertes Lernen*: Bewegungsaufgaben erleichtern oder erschweren.
- *Lernpartnerschaften*: Üben und trainieren zu zweit (➔ Vgl. Bro 4/5, S. 7).
- *Weniger ist oft mehr*: Mit wenig verschiedenen Spiel- und Übungsformen die Lektion gestalten, diese variieren und gemeinsam weiterentwickeln.
- *Material*: Nur das nötigste Material verwenden. Bei aufwendiger Organisation das gleiche Material durch mehrere Klassen benützen (Absprache).
- *Wenig Umorganisieren*: z.B. wenig Wechsel der Lerngruppen; Wechsel von 2 zu 4 zu 8; von 3 zu 6.
- *Wenig Unterbrüche*: Unterbrüche nützen für Tips und Rückmeldungen.
- *Intensität*: Intensivierung des Lernens durch *Halbklassenunterricht* (z.B. die Hälfte turnt mit der Lehrperson an Geräten, die andere Hälfte spielt).
- *Zusatzaufgaben*: Die vorgesehenen Aufgaben auch weiterentwickeln.
- *Werkstatt- oder Postenbetrieb*: Viele Lerngelegenheiten ermöglichen.



### Rückmeldungen

Rückmeldungen haben eine wichtige pädagogische Funktion. Sie stärken das Selbstwertgefühl und leisten einen Beitrag zur realistischen Selbsteinschätzung. Wertende, vor allem positive Aussagen sind ein geeignetes Führungsinstrument, denn Unterstützung, Erfolgserlebnisse und Lernfortschritte motivieren zu weiteren Taten. Konkrete und echte Rückmeldungen unterstützen das Lernen. Das Kombinieren der untenstehenden Formen von Rückmeldungen präzisiert die Aussage:

- *Wertende Aussagen* zeigen den Grad der Zufriedenheit an.
- *Beschreibende Aussagen* beschreiben, was jemand tut bzw. nicht tut.
- *Korrigierende Aussagen* zeigen, wie die Handlung verbessert werden kann.
- *Klärende Aussagen* enthalten eine Erklärung oder Begründung für die vorgeschlagene Handlungs- oder Verhaltensänderung.
- *Reflektierende Aussagen* versuchen eigene Erfahrungen zu klären; zentral ist die persönliche Bedeutung der Erfahrung und die Verbesserung der Selbsteinschätzung.

➔ Unterricht reflektieren: Vgl. Bro 1/5, S. 22 und Bro 1/1, S. 74 ff.

## 5.3 Mit Störungen und Konflikten umgehen

### Ursachen von Störungen und Konflikten

Folgende Fragen und Überlegungen können helfen, Ursachen von Konflikten und Störungen zu finden:

- Ist der Sportunterricht handlungsorientiert?
- Werden die Leitideen *partnerschaftlich – ganzheitlich – selbständig* im Unterricht spürbar?
- Sind Mitbestimmung, viel Selbsttätigkeit und Phasen der aktiven Aneignung eines Lerngegenstandes möglich?
- Fühlen sich die Jugendlichen im Unterricht herausgefordert?
- Wird sowohl für Unter- wie auch für Überforderte genügend Anpassung bezüglich des Schwierigkeitsgrads ermöglicht?
- Erleben die Jugendlichen «Flow-Erlebnisse» (erfüllende Erlebnisse)? «Flow-Erlebnisse» sind nach CSIKSZENTMIHALY (1992) abhängig von der Wechselwirkung zwischen dem Grad der Herausforderung und den individuellen Fähigkeiten.

➔ Handlungsorientierter Unterricht:  
Vgl. Bro 1/5, S.13 ff.

➔ Flow-Bereich, zwischen «Angst» und «Langeweile»:  
Vgl. Bro 1/6, S. 24

### Umgang mit Störungen und Konflikten

ZIEHE (1987) stellt fest, dass Schülerinnen und Schüler weniger in Auflehnung gegen Autoritäten stören, dafür aber in Auflehnung gegen langweilige, unerträgliche, sinnlose Schulsituationen. Auch andere Gründe können zu störendem Verhalten (z.B. zu Passivismus und Rückzug) führen. Wichtig ist das Bemühen, die individuelle Lebenssituation der einzelnen Jugendlichen zu verstehen und zu versuchen, sich in sie einzufühlen. Verstehen und Empathie sind die ersten Schritte dazu.

➔ Umgang mit Störungen und Konflikten: Vgl. Bro 1/1, S. 58 f.; Umgang mit Spielverderbern: Vgl. Bro 5/5, S. 7

*Folgende Massnahmen im Umgang mit Störungen sind hilfreich:*

- Funktionellen Störungen (allgemeine Unruhe, Unkonzentriertheit) durch klare Informationen und Anordnungen und durch Veränderungen von Rahmenbedingungen begegnen.
- Passivismus und Rückzug als Störung wahrnehmen und mit passiven Jugendlichen im Gespräch den Gründen nachgehen.
- Wer stört, sucht vielleicht Aufmerksamkeit. Konstruktive Handlungen soll die Lehrperson positiv verstärken, bevor ihre Aufmerksamkeit durch Störungen erzwungen wird.
- Gegenüber Jugendlichen, die häufig stören, müssen Lehrende besonders glaubwürdig auftreten, d.h. als Person echt, eindeutig, ohne Zynismus, ohne Blossstellen handeln. Die Jugendlichen sollen spüren, dass die Lehrperson sie als Menschen schätzt, auch wenn sie gewisse Verhaltensweisen (konkrete Situationen) nicht akzeptiert.
- Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Konflikte. Diese sind partnerschaftlich und ohne Schuldzuweisungen anzugehen. Konflikte haben etwas Produktives. Die Situation muss geklärt, das eigene Verhalten reflektiert und neue Regeln müssen gemeinsam vereinbart werden.
- Jugendliche suchen Grenzen. Sie wollen wissen, wie weit sie gehen können. Lehrpersonen müssen den Mut haben, klare Grenzen zu setzen und das Einhalten von vereinbarten Regeln nachhaltig zu fordern.

➔ Regeln gemeinsam festlegen als Beurteilungsgrundlage für die Selbst- und Sozialkompetenz: Vgl. Bro 1/5, S. 23

## 6 Sportunterricht auswerten

### 6.1 Den Unterricht gemeinsam reflektieren

Die gemeinsame Reflexion am Lektionsende ist eine ideale Basis für weiterführendes Nachdenken und Planen. Die Jugendlichen können die Reflexion durch einen Lernbericht im Lernjournal vertiefen (➔ Vgl. Bro 1/1, S. 75). Mit dem gemeinsamen Nachdenken leitet die Lehrperson die Nachbereitung ein. Für die gemeinsame Reflexion am Lektionsende muss genügend Zeit eingeräumt werden.

Die Reflexion betrifft sowohl die Ebene des *Lernens* als auch des *Lehrens*. Folgende Fragestellungen können zu einem klärenden Gespräch führen:

- *Lernqualität*: Wurde das Lernziel erreicht? Habt ihr Fortschritte erzielt, etwas gelernt und geleistet? Sind wir auf dem richtigen Weg? Was nehmt ihr mit? Was ist euch bewusst geworden?
- *Lehrqualität*: Wie habt ihr die Unterrichts Atmosphäre erlebt? Hat euch das Lernen Spass gemacht? Welche Aufgabe bzw. Lernform hat euch am meisten gebracht? Wie habe ich euer Lernen unterstützt? Was kann ich besser machen? Wie soll es weitergehen?

Auch durch gezieltes Beobachten im Verlauf des Unterrichts erhält die Lehrperson viele Informationen. In der Rückschau kann auf solche Beobachtungen Bezug genommen werden. Lehrpersonen hören zu, lassen Aussagen stehen, freuen sich über positive Rückmeldungen und sind offen für Kritik.

Das Wohlbefinden von Lernenden *und* Lehrenden ist wichtig. Die Lernwirksamkeit und die Zufriedenheit aller Beteiligten hängt stark von der Unterrichts Atmosphäre und den Beziehungen untereinander ab.

### 6.2 Die Lernergebnisse ermitteln und beurteilen

Verantwortungsvolles erzieherisches Handeln verlangt eine systematische Auswertung: In der Planung ist festzulegen, was beurteilt wird. Die T-Formen der Praxisbroschüren sollen von der Lehrperson übernommen und angepasst werden, oder sie kreiert eigene. Jeder Beurteilung geht eine Ermittlung voraus, z.B. ein an Kriterien orientiertes Beobachten. Das Ziel ist eine möglichst *transparente Beurteilung*.

Das systematische Evaluieren von Lernprozessen und -ergebnissen ist eine hilfreiche Basis für die weiterführende Planung. Jugendliche wollen wissen, wie ihr Verhalten und ihre Leistungen eingeschätzt werden. So stärken beispielsweise positive Beurteilungen ihr Selbstwertgefühl und motivieren zu weiteren Lernanstrengungen. Wichtig ist das Festhalten der *individuellen* Leistungsentwicklung (z.B. Eintrag im J+S-Heft, Sportheft, Trainingstagebuch o.Ä.). Die *klassifizierende* Beurteilung, welche zum Sport gehört, kann einen Beitrag zur realistischen Selbsteinschätzung leisten.

➔ Vom Auswerten zum erneuten Planen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.

➔ Das Unterrichtsgeschehen auswerten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 75 ff.



T-Formen einplanen

➔ Nachbereitung:  
Vgl. Bro 1/1, S. 75

### Wer evaluiert?

Neben der Fremdevaluation (Aussensicht) ist die Förderung der Selbstevaluation (Innensicht) wichtig. Dabei werden die Jugendlichen in die Evaluation einbezogen sowie für die Beurteilung ihres Handelns systematisch angeleitet und beraten. Das regelmässige gemeinsame Reflektieren fördert die Fähigkeit zur Selbstbeurteilung. Ein Unterricht, der die Fremdbeurteilung mehr und mehr mit der Selbstbeurteilung ergänzt, verstärkt das Engagement der Jugendlichen für ihr Lernen.

### Was wird evaluiert?

Die in der Planung festgelegten Inhalte und Ziele bilden die Grundlage der Evaluation. Ausgewählte **T**-Formen oder eigene Lernkontrollen werden besprochen, damit die Jugendlichen die Beurteilungskriterien kennen. Es sollen quantitative *und* qualitative Aspekte berücksichtigt werden. Wenn Jugendliche ihr sportliches Können einschätzen, orientieren sie sich vorwiegend an quantitativen Kriterien. Durch ein stärkeres Berücksichtigen qualitativer Kriterien kann dieses einseitige Bild von Leistungskriterien im Sport berichtigt werden.

Jugendliche sollen zur selbständigen Handlungsfähigkeit im Sport geführt werden. Diese besteht nicht nur aus motorischen Leistungen. Für gemeinsames Sporttreiben sind z.B. auch *soziale Fähigkeiten* wichtig. Deshalb sollen auch nicht bewegungsspezifische Handlungsweisen wie z.B. Einsatz, Mithilfe, Fairness, Verlässlichkeit evaluiert werden. Solche Bereiche der Sozial- und Selbstkompetenz sollten in eine Sportnote einfließen. Lehrperson und Jugendliche legen gemeinsam fest, was im Bereich Selbst- und Sozialkompetenz beurteilt wird. Daraus kann eine Teilnote resultieren.

### Wozu wird evaluiert?

Zur Information und Motivation soll *formativ* evaluiert werden. Die formative Evaluation ist förderorientiert, d.h. sie konzentriert sich auf den Lernprozess und die Lernfortschritte der einzelnen Jugendlichen. Bei der formativen Beurteilung steht das Unterstützen und Beraten im Zentrum. Im handlungsorientierten Sportunterricht ist die formative Evaluation wichtig. Für eine Klassifizierung wird mit *summativer* Evaluation der Stand des Gelernten ermittelt und beurteilt.

### Mit Bezug worauf wird evaluiert?

Bei Leistungsmessungen wird im voraus festgelegt, nach welchen Kriterien und nach welcher Bezugsnorm beurteilt wird. Es können folgende Bezugsnormen unterschieden werden:

- *Individualnorm*: Der individuelle Leistungsfortschritt wird ermittelt.
- *Idealnorm*: Sie ist eine sachliche Bezugsnorm. Die Lernleistung wird mit dem gesetzten, allen bekannten Lernziel verglichen.
- *Sozialnorm*: Die individuelle Leistung wird mit den Leistungen der anderen Jugendlichen verglichen. Es entsteht eine Rangfolge oder Klassifizierung.



➔ Handlungsfähigkeit im Sport: Vgl. Vorspann, S. 12; Bro 5/1, S. 14; Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

➔ Formative und summative Evaluation: Vgl. Bro 1/1, S. 77

## Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

- BALZ, E. / NEUMANN, P.: Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
- BECK, E. / GULDIMANN, T. / ZUTAVERN, M.: Eigenständig lernen. St. Gallen 1995.
- BIELEFELDER SORTPÄDAGOGEN: Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen. Schorndorf 1998<sup>3</sup>.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen» (Oberstufe). Schorndorf 2000.
- CSIKSZENTMIHALY, M.: Flow. Das Erlebnis des Glücks. Stuttgart 1992.
- DIETRICH, K. / LANDGAU, G.: Sportpädagogik. Reinbeck 1990.
- EDK (Ausschuss Lehrerbildung): Gleichstellung in der Schule. Zur Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern. In: Dem heimlichen Lehrplan auf der Spur. Chur/Zürich 1997.
- EGGER, K.: Grundlagen zur Lehrmittelreihe. Bern 1994.
- GRUENEWALD, E.: Koedukation und Gleichstellung. Chur 1997.
- GRUPE, O. / KRÜGER, M.: Einführung in die Sportpädagogik. Schorndorf 1997.
- GUBELMANN, H.: Geistiges Probehandeln motorischer Fertigkeiten. Zürich 1997.
- GUDJIONS, G.: Handlungsorientierter Unterricht. In: Pädagogik 1/97, S. 5-10.
- GUGGENBÜHL, A.: Die unheimliche Faszination der Gewalt. Zürich 1993.
- HÄNSEL, F. u.a.: Lifetime-Sport Inline-Skating. Schorndorf 1999.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen.
- JOCH, W. / ÜCKERT, S.: Grundlagen des Trainierens. Münster 1999<sup>2</sup>.
- KEGAN, R.: Die Entwicklungsstufen des Selbst. München 1986.
- KUGELMANN, C.: Starke Mädchen - Schöne Frauen? Butzbach - Griedel 1996.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik. Schorndorf 1990<sup>3</sup>.
- LAUER, U. u.a. (Hrsg.): Dem heimlichen Lehrplan auf der Spur. Cur 1996.
- LUTHER, D. / HOTZ, A.: Erziehung zu mehr Fairplay. Anregungen zum sozialen Lernen – im Sport, aber nicht nur dort. Bern 1998.
- MANTOVANI, L.: Fremdbestimmt zur Eigenständigkeit. Chur/Zürich 1994.
- MARTIAL / LUDWIG / PÜHSE: Schulpädagogik heute - Probleme und Perspektiven. Frankfurt/M. 1994.
- MARTIN, D. u.a.: Handbuch Kinder- und Jugendtraining. Schorndorf 1999.
- MEDAU, H.-J. / RÖTHIG, P. / NOWACKI, P.E. (Hrsg.): Ganzheitlichkeit. Schorndorf 1996.
- MONTESSORI, M.: Frieden und Erziehung. Freiburg 1973.
- MONTESSORI, M.: Grundlagen meiner Pädagogik. Heidelberg / Wiesbaden 1985.
- REIMANN, E.: Mädchen in der Sporterziehung. In: Schweizer Schule 7/8 1997.
- SCHERLER, K.: Elementare Didaktik. Vorgestellt an Beispielen aus dem Sportunterricht. Weinheim/Basel 1989.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- SCHÜPBACH, J.: Nachdenken über das Lernen. Bern 1997.
- SINGER, K.: Lehrer-Schüler-Konflikte gewaltfrei regeln. Weinheim/Basel 1993.
- SÖLL, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten. Schorndorf 1996.
- VOLKAMER, M./ZIMMER, R.: Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1990.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Balingen 1994<sup>8</sup>.
- ZEUNER, A. u.a. (Hrsg.): Sport unterrichten... Kongressbericht. Sankt Augustin 1995.
- ZIEHE, T.: Wenn Schüler auffallen. Oder: Was können wir aus Unterrichtsstörungen lernen? In: Friedrich Jahresheft V. Seelze 1987.

### Video-Filme:

- HOTZ, A.: Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens. Magglingen 1993.



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.

# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 2



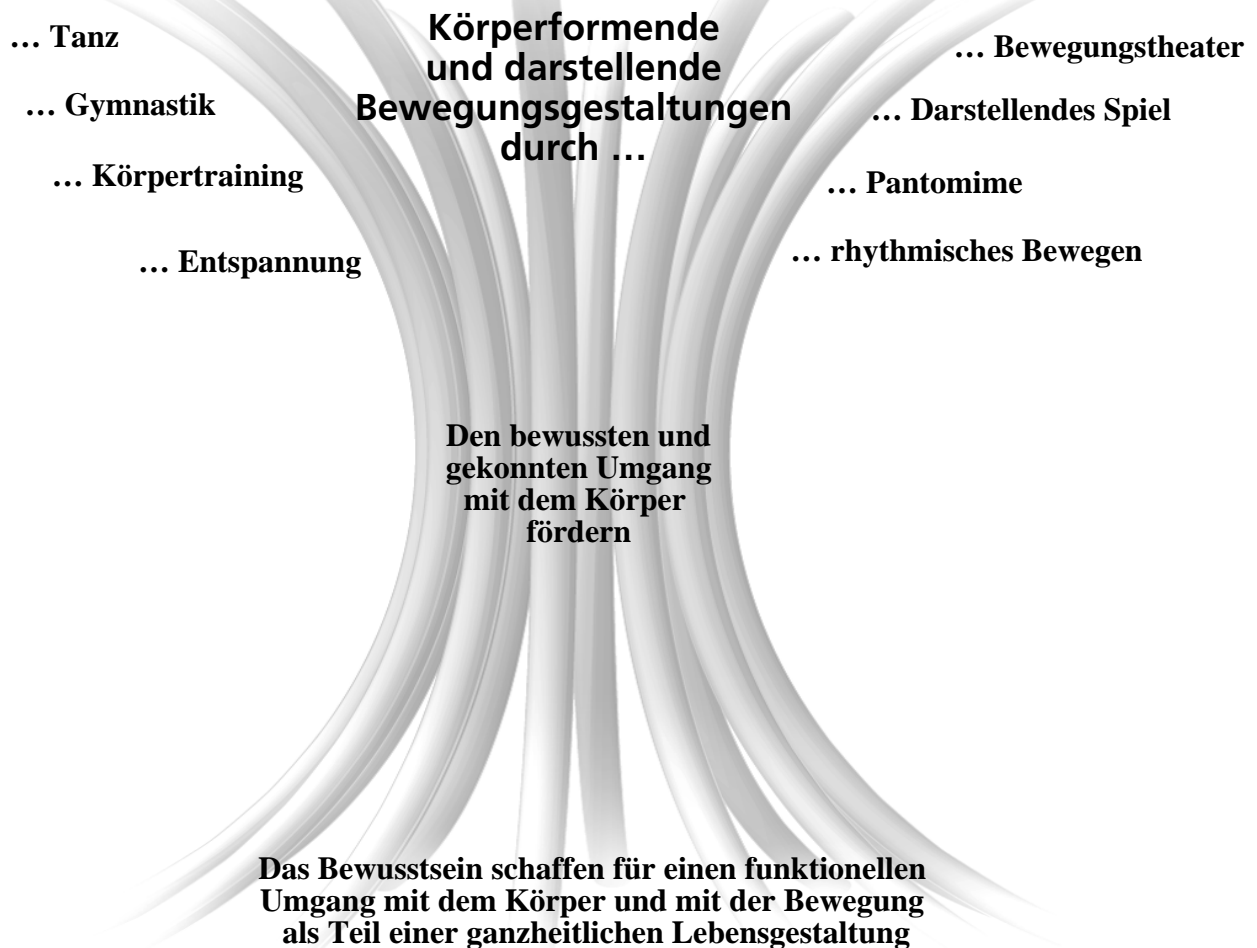
# Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Jugendlichen erleben Körpertraining, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung entwickeln
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen, sich im Tanzen ausdrücken



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



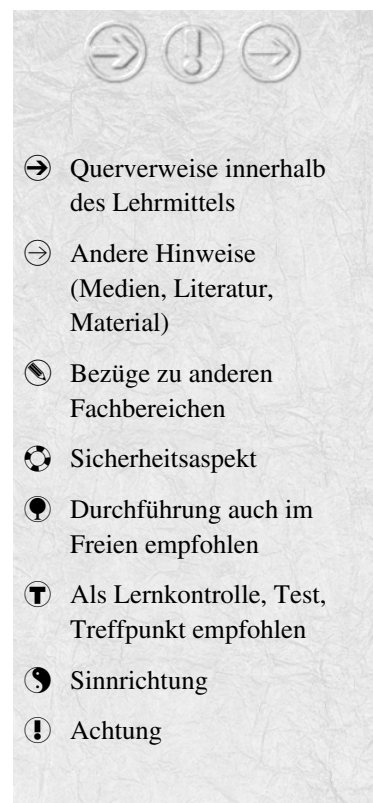
Sportheft

---



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Wahrnehmen</b>	
1.1 Kinästhetisches Wahrnehmen	3
1.2 Das Atmen entdecken	4
1.3 Sehen – Hören – Spüren	5
<b>2 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen</b>	
2.1 Bewegung – Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung	6
2.2 Beweglichkeit	8
2.3 Statisches Dehnen – Stretching	9
2.4 Beweglichkeits-Test	10
2.5 «Zeigt her eure Füße...!»	11
2.6 Kraft und Krafttraining	12
2.7 Home-Krafttraining	13
2.8 Kraftparcours	14
2.9 Allgemeines Fitnesstraining	15
2.10 Heben und Tragen	16
2.11 Nicht so, sondern so	17
2.12 Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten	18
2.13 Entspannen und massieren	19
2.14 Massieren lernen	20
<b>3 Rhythmisch bewegen</b>	
3.1 Funktionen der Musik im Unterricht	21
3.2 Springender Ball und tanzender Reif	22
3.3 Kommunikation mit dem Stab	23
3.4 Das fließende Band	24
3.5 Double-Dutch – im Doppelseil springen	25
<b>4 Darstellen</b>	
4.1 Bewegungstheater – ein Spiel mit Bewegung	26
4.2 Fusstheater	27
4.3 Ich stehe – ich gehe	28
4.4 Lebendige Einkaufssäcke	29
4.5 In Rollen schlüpfen	30
<b>5 Tanzen</b>	
5.1 Tanzen erleben – Bewegung gestalten	31
5.2 Gesellschaftstanz	32
5.3 Rock 'n' Roll	33
5.4 Wiener Walzer	34
5.5 Samba	35
5.6 Kiosk - ein Beispiel für Reggea	36
5.7 Breakdance	37
5.8 Streetdance	38
5.9 Pausenplatzszenen als Streetdance	39
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	40



# Einleitung

## Wahrnehmen

Jugendliche können ihrem Körper gegenüber sensibilisiert werden, indem sie lernen, den Blick in verschiedenen Situationen auf ihn zu richten und somit unterschiedlich wahrzunehmen. Das *bewusste Wahrnehmen* des Körpers ist ein wichtiger Entwicklungsschritt auf dem Weg zur eigenen Identität, besonders in einer Zeit grosser körperlicher Veränderungen. Das Verbessern der Körperwahrnehmung ist ein Anliegen in allen Broschüren.

## Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen

Die Jugendlichen sollen Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper kennen lernen, Formen der Belastung und Entlastung kennen und zudem wissen, was diese im Menschen bewirken. Dabei erleichtert ihnen eine gute Körperwahrnehmung, für Körper Sorge zu tragen. Sie verbessern die konditionellen und die koordinativen Fähigkeiten und wissen, wie sie die einzelnen Fähigkeiten trainieren können. Weil die Atmung grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, sollen die Jugendlichen lernen, ihrem Atmen Aufmerksamkeit zu schenken.

## Rhythmisch bewegen

Rhythmisches Bewegen, Darstellen und Tanzen leisten einen wichtigen Beitrag zur Selbstfindung der Jugendlichen. Diese Bewegungsformen bieten Möglichkeiten, sich in verschiedenen Situationen wahrzunehmen und kreativ tätig zu sein. Eigene und fremde Rhythmen werden erlebt, erkannt und als Herausforderung betrachtet. Ein wichtiges Anliegen besteht darin, dass Jugendliche ihren individuellen Bewegungsrhythmus bewusst erleben und Bewegungsabläufe immer wieder individuell gestalten lernen.

## Darstellen

Beim Darstellen können Jugendliche Rollen erproben und sich so in verschiedenen Darstellungsbereichen erleben. Ob mit oder ohne Material: Ein lustvolles, von der Situation und Fantasie lebendes Darstellen wird angestrebt. Die ausgewählten Praxisbeispiele sollen zum spielerischen Ausprobieren und zum Finden eigener Lösungen anregen.

## Tanzen

Die Jugendlichen lernen unterschiedliche Tanzrichtungen kennen. Normierte Schritte bieten Raum zu eigener Gestaltung und freie Formen ermöglichen einen persönlichen Ausdruck. Wichtig ist das Tanzerlebnis und das Suchen einer eigenen Ausdrucksform.

## Aufbau der Praxisseiten

Die Praxisseiten sind thematische Einheiten mit Inhalten für mehrere Lektionen. Mit einleitenden Gedanken wird ins Thema eingeführt. Die Übungsbeispiele sind als «Rohmaterial» zu verstehen, das angepasst, variiert oder weiterentwickelt werden kann. Ein gezieltes Bearbeiten eines Themas kann mit einer Lernkontrolle abgerundet werden und soll zu Fortschritten führen. Die **T**-Formen sind den Voraussetzungen und Zielen anzupassen.

➔ Sinnesorgane:

Vgl. Bro 1/5, S. 9; ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5, S. 15



➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

➔ Planen: Vgl. Bro 1/5, S. 17 ff. und Bro 2/1, S. 13.

⚠ Die mit dem **T**-Symbol bezeichneten Lernkontrollen sind in der Randspalte aufgeführt.

# 1 Wahrnehmen

## 1.1 Kinästhetisches Wahrnehmen

### Beziehung zum eigenen Körper

Differenziertes Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit ist Grundlage für den Aufbau einer wohlwollenden Beziehung zum eigenen Körper. Unter «wohlwollend» ist eine Haltung zu verstehen, durch die der eigene Körper mit all seinen Stärken und Schwächen angenommen sowie Sensibilität für die individuelle Belastbarkeit entwickelt wird. Die Jugendlichen müssen lernen, ihre Aufmerksamkeit auf die eigenen Empfindungen und das eigene Erleben zu lenken: Wie empfinde ich einen Lauf? Fühle ich mich leicht? Wie atme ich? Erträgt mein Körper diese Belastung?

In diesem Band wird dem *kinästhetischen Wahrnehmen* besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Es kann definiert werden mit *Wahrnehmen der Eigenbewegung und der Spannungsverhältnisse im Körper*. Dies führt zu einer grösseren Sensibilität dem Körper und seinen Bewegungen gegenüber. Damit verbunden ist die Entwicklung einer immer präziser werdenden Bewegungsvorstellung. Das Körperbewusstsein und das Bewegungsgefühl können verbessert werden durch:

- Erproben, Entdecken und Wahrnehmen von Bewegungsmöglichkeiten einzelner Körperteile,
- Wahrnehmen verschiedener Spannungszustände im Körper z.B. mit Gegenutzerfahrungen von Spannung-Entspannung, wie z.B. Anspannen – Entspannen eines Körperteils,
- Wahrnehmen der Körperspannung und Körperorientierung in unterschiedlichen Körperlagen, z.B. nach dem Lösen von Bewegungsaufgaben mit geschlossenen Augen Angaben machen zur Lage im Raum, zur Stellung der Körperteile, zu angespannten und entspannten Körperteilen.

### Bewusst atmen

Die Atmung ist Grundlage unserer Lebendigkeit. So übt ein freies, tiefes Atmen eine positive Wirkung auf unsere Haltung aus. Der angehaltene Atem bei angstvoller Spannung oder das schnelle hastige Atmen bei freudiger Erregung sind Hinweise, dass Emotionen das Atmen beeinflussen. Verspannte Schultern oder verkrampfte Hände können durch bewusstes Atmen gelöst werden. Der Atem wirkt als starker Reiz auf den Energiefluss im Körper. Zudem unterstützt bewusstes Atmen ein ganzheitliches und effektives Bewegen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen zu ihrem persönlichen Bewegungsrhythmus auch den eigenen Atmenrhythmus entdecken.

#### *Atmen - aber wie?*

- Tief atmen: Mit Brust *und* Bauch atmen.
- Bewusst atmen: Beim Bewegen den persönlichen Atemrhythmus finden.
- Auf die Ausatmung konzentrieren: Eine vollständige Ausatmung verlangt eine bewusste Unterstützung.
- Bei (grossem) Krafteinsatz *ausatmen!*

➔ Beziehung zum eigenen Körper: Vgl. Bro 2/4, S. 3; sich entspannen lernen: Vgl. Bro 2/4, S. 23

➔ Sinnesorgane: Vgl. Bro 1/5, S. 9 und Bro 1/1, S. 32 f.; Handlungsmodell Innensicht - Aussensicht: Vgl. Bro 1/5, S. 14

➔ Gruss an die Sonne: Vgl. Bro 2/5, S. 4

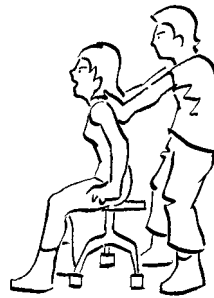
## 1.2 Das Atmen entdecken

Die Bewegungen sollten so ausgeführt werden, dass der Atmung Raum gegeben wird. Dabei muss das Atmen beachtet und bewusst wahrgenommen werden. Die folgenden Übungen eignen sich z.B. für einen Stationenbetrieb oder für einen Ausklang.

**Gutes Atmen gibt mehr Energie und macht lebendiger!**  
**Atme bewusst!**

**Richtig atmen lernen:** Durch verschiedene Übungen lernen die Jugendlichen richtig zu atmen.

- Atem hinaus schicken: A sitzt und B drückt mit der flachen Hand auf verschiedene Stellen am Rücken. A versucht, durch Ausatmen die Hand von B wegzudrücken.
- Einen Atem lang: Die S sind beliebig verteilt, atmen ein und gehen beim Ausatmen frei durch den Raum. So lange der Atem reicht, geben sie einen beliebigen Ton von sich. Stehen bleiben, neu orientieren, neu einatmen – evtl. Ton zu Beginn weglassen.
- Die S haben je 5 Atemzüge zur Verfügung: beliebig einteilen, beliebige Raumwege wählen.
- A hat die Augen geschlossen, B führt.

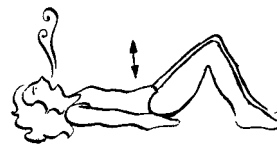


⊙ Hinweise zur Atmung: Vgl. Bro 2/5, S. 3; Atmungsübungen auch in die «bewegte Pause» integrieren.

⊙ Die S müssen sich zuerst ans Geräusch oder an den Ton beim bewussten Atmen gewöhnen!

**Bewusst atmen:** Rückenlage, Knie angewinkelt, Arme neben dem Körper. Durch die Nase einatmen und spüren, wie der Bauch sich hebt (evtl. Hände auf Bauch legen; Bauchmuskeln entspannen), vollständig ausatmen. Langsam ca 15-mal wiederholen. Auch durch den Mund ausatmen.

- Ausatmen: Lendenwirbelsäule vollständig am Boden (Kontrolle mit den Händen in der Kreuzgegend).
- Wer spürt den Bauch sich auf und ab bewegen?
- Wer spürt das Herz schlagen?



⊙ Bauchmuskeln entspannen!

**Atmen und Entspannen:** A steht mit dem Rücken vor B, fasst die Handgelenke von B, geht leicht in die Knie, zieht B's Arme nach vorne, beugt sich und lädt B auf den eigenen Rücken. A streckt langsam die Beine und B entspannt sich. A schüttelt leicht, atmet ein und aus. B lässt dies geschehen.

- Partner-Atmen: A liegt in Bauchlage mit ausgebreiteten Armen. B unterstützt das Ausatmen von A: Seine flachen Hände drücken sanft re und li der Wirbelsäule vom Steissbein her auf den Rücken und rutschen bei jedem Ausatmen ein Stück höher.



⚠ Vorsichtig hinstellen. Es braucht Vertrauen, bis sich B auf dem Rücken von A entspannen kann.

**Gruss an die Sonne:** Eine Bewegungsfolge, die abwechselnd eine Bewegung zum Einatmen und eine zum Ausatmen enthält. Langsam ausführen.

- 1 Beide Arme heben und leicht rückbeugen – einatmen.
- 2 Körper vornüberbeugen, hängen lassen – ausatmen.
- 3 Mit Händen auf dem Boden aufstützen, re Bein weit zurückführen, Kopf heben, Brust öffnen – «ein».
- 4 Li Bein zum re, Beine und Rücken strecken – «aus».
- 5 Re Fuss zwischen die Hände setzen – «ein».
- 6 Li Fuss nach vorne nehmen und hängen – «aus».
- 7 Arme weit nach vorne führen und aufrichten – «ein».
- 8 Arme seitlich hinunterführen, stehen – «aus».



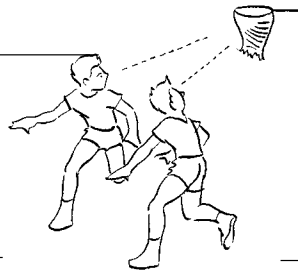
⊙ Eine Atmungsfolge ist z.B. zum Ausklingen einer Lektion geeignet. Möglichst im individuellen Tempo ausführen lassen. Dem eigenen Atemrhythmus anpassen. Mehrmals wiederholen.

### 1.3 Sehen – Hören – Spüren

Unterschiedliche Wahrnehmungsübungen können die Jugendlichen sensibilisieren: ihren Sinnen gegenüber, für Vorgänge im eigenen Körper, fürs Entdecken des anderen oder für das Geschehen im Raum rund um sie. Damit dies möglich wird, braucht es Zeit und Musse.

**Spürst du, was in dir vorgeht? Kennst du deine Sinne?**

**Der fixe Punkt:** Die S fixieren einen Punkt im Raum, einen Gegenstand oder eine Einrichtung. Sie bewegen sich frei, ohne diesen Punkt aus den Augen zu verlieren. Welche Stellungen und Fortbewegungsarten sind möglich? Trotz des fixierten Punktes Zusammenstöße vermeiden.

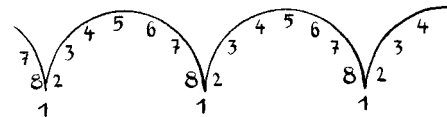


➔ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/5, S. 9

➔ Visuelles Wahrnehmen.

**Musikbogen hören:** Es wird im Rhythmus der Musik gelaufen, gehüpft ..., wobei auf das «1» des Musikbogens ein Richtungswechsel oder eine neue Bewegung ausgeführt wird. Geeignet ist ein Musikstück mit Melodiebogen von gut hörbaren 8 Schlägen.

- Spiegelbildhüpfen: A hüpf 8 Schläge vor, dann B.
- Die S erfinden eigene Formen.



➔ Akustisches Wahrnehmen

**Skulpturen ertasten:** A (mit offenen Augen) verwandelt sich in ein beliebiges Bild. B tastet mit geschlossenen Augen die Körperform ab und versucht, das gleiche Bild einzunehmen. Wie genau gelingt es?

- Zu dritt mit Bildhauer A, Skulptur B und «Teigmasse» C: A ertastet mit geschlossenen Augen die Umrisse von B und formt aus C (ebenfalls mit geschlossenen Augen) die gleiche Skulptur.

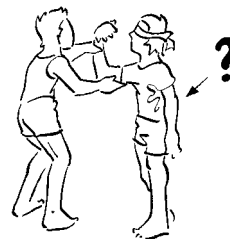


➔ Taktiles und kinästhetisches Wahrnehmen

! Geschlechtergetrennte Gruppen bei gemischten Klassen

**Symmetrie am eigenen Körper:** A bringt den rechten Arm von B in eine beliebige Form. B versucht mit geschlossenen Augen den linken Arm in die symmetrische Position zu bringen. Verschiedene Ausgangsstellungen, unterschiedliche Muskelspannungen.

- Gleiche Aufgabe mit den Beinen.
- Gegenarm bewusst in die Asymmetrie bringen usw.

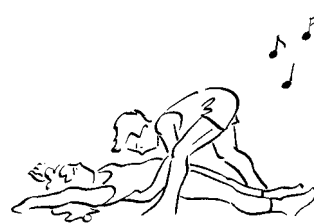


➔ Kinästhetisches Wahrnehmen

! Wahrnehmungsübungen auch im Schulzimmer durchführen.

**Widerstand:** A liegt auf dem Boden in beliebiger Stellung und macht sich steif. B versucht A wegzurollen, A leistet dabei Widerstand. Wie viel oder wie wenig Widerstand braucht es, damit A gar nicht, ein wenig oder problemlos zum Rollen kommt? Die Aufgabe kann auch mit Musik unterstützt werden: zähes und flüssiges Rollen.

- A leistet keinen Widerstand, sondern unterstützt das Rollen. Welche Energie ist dazu nötig?

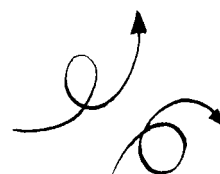


➔ Kinästhetisches Wahrnehmen

! Die S erfinden in Gruppen zwei Übungen zur Schulung der kinästhetischen Wahrnehmung und führen sie mit der Klasse durch. Gemeinsam wird beraten, ob dabei die kinästhetische Wahrnehmung geübt wird.

**Drehen:** Bei allen Drehformen geht es immer darum, der eigenen Befindlichkeit nachzuspüren und Unterschiede zwischen rechts und links zu erfahren.

- 2–3-mal links herumdrehen, stoppen und schnell einen Punkt fixieren. Was bewirkt die Bewegung im Körper? Ist das Gefühl rechtsherum anders?
- Drehen mit veränderter Armhaltung – mit Tempovariationen. Wer kann am Boden zwirbeln?



➔ Vestibuläres Wahrnehmen

! Alle Übungen immer links- und rechtsherum ausführen; auch mit geschlossenen Augen (vor oder nach dem Drehen).

## 2 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen

---

### 2.1 Bewegung – Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung

#### Bewegung ist wichtig

Für eine harmonische Entwicklung brauchen Jugendliche ein genügendes Mass an Bewegung. Individuell angepasste Belastungen stellen notwendige Entwicklungsreize dar. Die Funktionstüchtigkeit der Organe hängt einerseits von genetischen Faktoren ab, sie kann andererseits aber durch angemessene Beanspruchungen verbessert werden. Wenn diese fehlen, können sich die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen nicht voll entfalten. Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor, der zu Fehlhaltungen, zu Übergewicht und zu Kreislaufschwächen aber auch zu psychischen Problemen führen kann. Die aus Bewegungsmangel resultierenden negativen Auswirkungen sind oft erst im Alter spürbar.

➔ Belastung und Adaptation (Anpassung):  
Vgl. Bro 1/1, S. 35 f.

#### Ungünstige Rahmenbedingungen

Unser durch Automatisierung, Fernseher, Computer und Auto-Mobilität geprägter Alltag schränkt die Bewegungsmöglichkeiten ein, zwingt oder verleitet die Jugendlichen zu vermehrter Passivität sowie zu physiologisch ungünstigen Sitzhaltungen. Auch in der Schule, vor allem in der Oberstufe, ist das Sitzen die dominierende Arbeitshaltung.

#### Wir sind nicht fürs Sitzen geschaffen

Langanhaltendes, monotones Sitzen in einer schlechten Haltung führt zu erhöhtem Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule und kann Verkürzungen bei den tonischen Muskeln und Abschwächungen in den phasischen Muskeln verursachen. Für das Sitzen heisst das: Die tonischen Brustmuskeln verkürzen sich und ziehen die Schultern nach vorne, v.a. weil meist die phasischen Gegenspieler (Muskeln zwischen den Schulterblättern, Schulterblattfixatoren und Rückenstrecker im Bereich der Brustwirbelsäule) abgeschwächt sind. Gleichzeitig sind oft die tonischen Hüft- und Kniebeuger verkürzt, weil auch sie zu wenig auf ihre volle Länge beansprucht werden und die phasische Bauch- und Gesässmuskulatur ist abgeschwächt (negative Adaptation). Diese Arten von *muskulärem Ungleichgewicht* (neuro-muskuläre Dysbalance) führen zu Fehlhaltungen mit entsprechenden Funktionseinschränkungen und schmerzhaften Überbelastungen. Um Verkürzungen und Abschwächungen zu vermeiden, muss systematisch gedehnt und gekräftigt werden.

🔗 Schule und Gesundheit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 25 ff.;  
Dehnen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 8 ff.;  
Kräftigen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 12 ff.

#### Bewegte Schule

Eine bewusste Gestaltung des Schulalltages mit wechselnden Arbeitshaltungen und bewegten Pausen, ergänzt durch einen intensiven, für Jugendliche bedeutsamen Sportunterricht, kann mithelfen, «Stillstandsschäden» zu vermeiden sowie die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Haltungs- und Bewegungsapparats zu verbessern.

🔗 Bewegung und Schulalltag:  
Vgl. Bro 7/5, S. 5; Bewegte Schule: Bro 7/1, S. 2 ff.

---

### Aufrechte Haltung – ein Kampf gegen die Schwerkraft

Die aufrechte Haltung ist ein stetes Spiel mit dem Gleichgewicht, ein dauernder Kampf der Muskeln gegen die Schwerkraft. Voraussetzung, um in dieser Auseinandersetzung zu bestehen, ist ein gut entwickeltes Haltesystem, eine auf Kraftausdauer trainierte Skelettmuskulatur.

➔ Kraftausdauer; Kraftfähigkeit: Vgl. Bro 1/1, S. 40



### Haltung setzt Fitness voraus

«Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen» (RÖTHIG, 1992, S. 165). Wichtige Komponenten sind: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, gut ausgebildete koordinative Fähigkeiten und die Fähigkeit zur Entspannung. Die Bereitschaft, an seiner motorischen Fitness zu arbeiten, ist wichtiger als das aktuelle Leistungsvermögen. Ein vernünftig dosiertes Fitnessstraining verbessert die Leistungsfähigkeit, ist Bedingung für eine optimale Haltung, fördert das Wohlbefinden und erhöht die Lebensqualität.

➔ Fitness: Vgl. Bro 1/1, S. 37

Bei Jugendlichen vom 6.–9. Schuljahr stimmen kalendarisches und biologisches Alter (Entwicklungsalter) oft nicht überein. Damit es durch physische Belastungen zu einer grösseren Belastbarkeit und einer verbesserten Leistungsfähigkeit kommt, ist eine differenzierte, individuell angepasste Leistungsforderung notwendig. Entscheidend ist der Umfang (mindestens 3-mal wöchentlich) und die individuell angepasste Dosierung.

➔ Entwicklungsspezifische Aspekte: Vgl. Bro 1/5, S. 6 ff. und Bro 1/1, S. 16 ff.; Dosierung und Trainingsumfang: Vgl. Bro 4/5, S. 4

### Äussere Haltung – innere Haltung

Psychische Probleme können sich auch auf die Haltung auswirken. Jugendliche sind in der Pubertät durch viele Aufgaben und Ansprüche oft stark belastet. Der Sportunterricht soll die Psyche der Jugendlichen nicht zusätzlich strapazieren, sondern einen Beitrag zum Umgang mit derartigen Belastungen leisten. Der partnerschaftliche Lehr-Lern-Dialog sowie ein von Wertschätzung, Achtung und Vertrauen geprägtes Unterrichtsklima sind eine gute Basis für das Wohlbefinden von Lehrenden und Lernenden.

➔ Handlungsorientiert lehren und lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff.

## 2.2 Beweglichkeit

### Die angeborene Beweglichkeit erhalten

Der Alltag fordert unsere Beweglichkeit nur selten. Vor allem durch eine monotone, sitzende Arbeits- und Freizeithaltung kommt es bereits bei Jugendlichen zu Muskelverkürzungen. Diese schränken die Beweglichkeit ein, erhöhen das Verletzungsrisiko und können zu Fehlhaltungen sowie zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit führen. Der Erhaltung der Beweglichkeit ist deshalb die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Die Beweglichkeit ist abhängig von den beiden Komponenten *Gelenkigkeit* und *Dehnfähigkeit*.

- Die *Gelenkigkeit* ist abhängig von der gegebenen Struktur des Gelenkes.
- Die *Dehnfähigkeit* wird bestimmt durch die (trainierbare) Elastizität der an der Gelenkbewegung beteiligten Muskeln.

Beweglichkeit ist die einzige konditionelle Fähigkeit, die im Kindesalter Maximalwerte erreicht. Es gilt sie zu erhalten. Mit dem für die Pubertät typischen Längenwachstumsschub kann die Dehnfähigkeit der Muskeln und Bänder nicht Schritt halten. Somit verschlechtert sich die Beweglichkeit mit fortschreitendem Wachstum merklich. Eine dosierte, systematische Schulung derselben ist deshalb auf dieser Altersstufe zwingend.

### Dehnen – wann und wie?

Während bei Kindern gezieltes Dehnen noch nicht wichtig ist, gewinnt das Beweglichkeitstraining bei Jugendlichen zunehmend an Bedeutung. Deshalb sollte *Beweglichkeit*, z.B. in Verbindung mit dem Beweglichkeits-Test, immer wieder thematisiert werden, damit die Jugendlichen ihre Beweglichkeit realistisch einschätzen und Veränderungen wahrnehmen. So erkennen sie die Bedeutung des Beweglichkeitstrainings und sind eher motiviert, im Schulzimmer oder zu Hause monotone und stereotype Haltungen durch lösende und entspannende Dehnübungen zu unterbrechen.

### Vordehnen – Vorbereitung auf eine Belastung

Vordehnen ist wichtig, wenn eine Belastung bis in die Endstellung eines Gelenkes erfolgt (z.B. beim Werfen). Nach einem allgemeinen Aufwärmen soll *dynamisch* gedehnt werden. *Dynamische Dehntechniken* zeichnen sich durch schwunghafte, nachgebende Bewegungen aus. Im Bereich der Endstellung wird sorgfältig gedehnt, leicht nachgegeben und wieder gedehnt. Damit der Muskeltonus nicht zu stark absinkt, sollte die Endstellung höchstens fünf Sekunden gehalten werden. Wird länger gedehnt, kann der Muskeltonus durch Laufen oder Hüpfen wieder erhöht werden.

### Nachdehnen – Erholung von einer Belastung

Durch Nachdehnen der beanspruchten Muskulatur wird die Erholung (Regeneration) gefördert. Geeignet sind *statische Dehntechniken* (Stretching). Ein gründliches Nachdehnen der wichtigsten Muskelpartien (Oberschenkelmuskulatur hinten und vorne, Oberschenkelmuskulatur innen, Hüftlendenmuskulatur, Brustkorbmuskulatur vorne, Halsmuskulatur hinten und seitlich) fördert das Wohlbefinden und erhält die Beweglichkeit. Zur Verbesserung der Beweglichkeit genügen drei Sportlektionen nicht. Deshalb sollen die Jugendlichen motiviert werden, ihre Beweglichkeit selbständig zu trainieren.

➔ Beweglichkeit  
Vgl. Bro. 1/1, S. 42

➔ Beweglichkeits-Test:  
Vgl. Bro 2/5 , S. 10

➔ Statisches Dehnen – auch als Home-Training geeignet:  
Vgl. Bro 2/5, S. 9



## 2.3 Statisches Dehnen – Stretching

Für selbständiges Dehnen eignen sich statische und dynamische Übungen. Die vorgeschlagenen Stretchingübungen eignen sich für das Nachdehnen. Von dieser Praxisseite können Jugendliche lernen, worauf es beim statischen Dehnen ankommt und wie die Übungen korrekt ausgeführt werden.

### Hinweise zum Dehnen und Anleitung zum korrekten Stretchen

- Vor dem Dehnen die Muskulatur aufwärmen, dann dehnen. Wenn gekräftigt wird, die beanspruchten Muskeln nachher wieder dehnen.
- Die abgebildete Dehnstellung einnehmen und zur Verstärkung der Dehnung den Körper in Pfeilrichtung bewegen.
- Die erreichte Position 10–30 Sekunden oder länger halten. Übung wiederholen.
- Keine Schmerzen im Muskel erzeugen, sondern nur leicht ziehen!
- Auf eine regelmässige Atmung und eine allgemeine Entspannung achten. Eine konzentrierte Atmosphäre anstreben.
- Gezielte Übungsauswahl – verkürzte Muskeln dehnen.
- Neue Stretching-Übungen sorgfältig einführen.

### Dehnen:

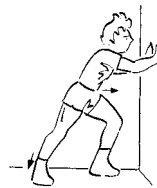
- sorgfältig
- bewusst
- kontrolliert

➔ Dehnen: Vgl. Bro 1/1, S. 27

ⓘ Im 9. Schuljahr können die Jugendlichen alle 5 Übungen korrekt ausführen und wissen, worauf sie beim Dehnen achten müssen (mindestens 3 wichtige Punkte nennen können).

### Übung 1: Dreiköpfiger Wadenmuskel

- Ort: Rückseite Unterschenkel
- Ursprung: Oberschenkel; Ansatz: Fersenbein (Achillessehne)
- Funktion: Senken der Fusses, Anheben des Innen- und Aussenrandes des Fusses
- Verkürzung: Gefahr des Übertretens



ⓘ Den Körper strecken. Beide Füsse in gleicher Richtung aufsetzen.

### Übung 2: Gerader Schenkelmuskel

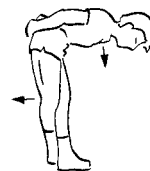
- Ort: Vorderseite Oberschenkel
- Ursprung: Becken; Ansatz: Unterschenkel (Knie-scheibensehne)
- Funktion: Kniestreckung, Hüftbeugung
- Verkürzung: Gefahr übermässiger Hohlkreuzhaltung, Kniescheibenprobleme



ⓘ Keine Hohlkreuzhaltung! Bauchmuskulatur leicht aktivieren. Oberschenkel parallel zum Standbein; den Fuss am Rist halten. Die gleiche Übung in Bauchlage verhindert ein Ausweichen mit dem Becken.

### Übung 3: Sitzbeinunterschenkelmuskeln

- Ort: Rückseite Oberschenkel
- Ursprung: Becken, Sitzbeinhöcker. Ansatz: Unterschenkel
- Funktion: Kniebeugung, Hüftstreckung
- Verkürzung: Blockierung des Beckens, Zerrungen



ⓘ Rücken gerade halten; die Waagrechte suchen, z.B. mit den Händen in Vorhalte an Wand stützen.

### Übung 4: Hüftlendenmuskel

- Ort: Vor dem Hüftgelenk
- Ursprung: Lendenwirbelsäule, Innenseite Beckenschaukel; Ansatz: Innenseite Oberschenkel
- Funktion: Hüftbeugung, Beckenkipfung vw.
- Verkürzung: Hohlkreuz, Überbeanspruchung LWS



ⓘ Keine Hohlkreuzhaltung! Bauchmuskulatur leicht aktivieren.

### Übung 5: Rückenstrecker

- Ort: Bereich Lendenwirbelsäule
- Ursprung und Ansatz: Fortsätze der Wirbelsäule
- Funktion: Streckung der Lendenwirbelsäule
- Verkürzung: Gefahr übermässiger Hohlkreuzbildung



ⓘ Knie sanft gegen den Oberkörper ziehen; die Nackenmuskulatur entspannen.

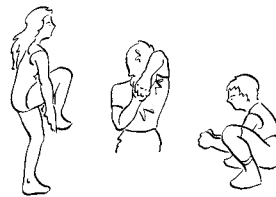
## 2.4 Beweglichkeits-Test

Die Jugendlichen sollen erfahren und wissen, wie beweglich sie sind. Sie lernen Übungen kennen, welche die Dehnfähigkeit gezielt fördern. Ziel ist die Erhaltung, gegebenenfalls eine *individuell* abgestimmte Verbesserung der Beweglichkeit durch regelmässiges (Home-)Training.

**Verändert sich deine Beweglichkeit durch regelmässiges Training?**

### Testübungen zur allgemeinen Beweglichkeit:

- Die Arme herabhängen lassen und die Hände falten. Mit den Füßen hinübersteigen ohne die Hände zu berühren.
- Die Hände berühren sich zwischen den Schulterblättern. Ein Arm kommt von oben, der andere von unten; dito gegengleich.
- Mit parallelen Füßen barfuss in die Hocke gehen. Die Fersen bleiben auf dem Boden. Das Gesäss sollte annähernd die Fersen erreichen.
- Schneidersitz.

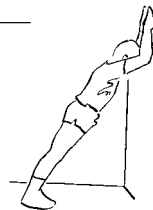


ⓘ Den Beweglichkeits-Test mindestens 1-mal pro Schuljahr durchführen. Die Resultate auf einem Testblatt festhalten und vergleichen.

### Test 1: Dreiköpfiger Wadenmuskel

Im Stand: 4 Fusslängen von der Wand entfernt; die Fersen auf den Boden drücken; mit den Unterarmen an der Wand aufstützen; den Körper strecken.

- *Ziel:* Bequemes Anlehnen während längerer Zeit.



ⓘ Winkel zwischen Boden und Unterschenkel ca. 60°. Körper gestreckt; kein Hohlkreuz!

### Test 2: Gerader Schenkelmuskel

Bauchlage: Ein Bein gestreckt; den Unterschenkel des andern Beines mit der Hand der gleichen Seite sorgfältig zum Gesäss ziehen; den Fuss im Rist fassen.

- *Ziel:* Die Ferse soll das Gesäss erreichen (ohne Gewalt!).

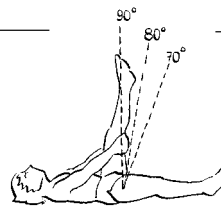


ⓘ Ruhig atmen!

### Test 3: Sitzbeinunterschenkelmuskeln

Rückenlage, Beine gestreckt: Anheben eines gestreckten Beines; die Lendenwirbelsäule muss in Kontakt mit der Unterlage bleiben.

- *Ziel:* Das abgehobene, gestreckte Bein soll nahezu einen Winkel von 90° erreichen.



ⓘ Das abgehobene Bein strecken!

### Test 4: Hüftlendenmuskel

Rückenlage, Beine gestreckt: Ein gebeugtes Bein wird mit beiden Händen fest an den Oberkörper gezogen.

- *Ziel:* Das auf dem Boden liegende Bein soll auf der ganzen Länge Bodenkontakt haben, während der Oberschenkel eng am Körper anliegt.



ⓘ Evtl. auf Schwedenkastenoberteil ausführen. Das untere Bein anfänglich beugen und erst dann langsam strecken.

### Test 5: Rückenstrecker (Bereich der Lenden-WS)

Übung 1: Langsitz: Rumpfbeugen vw. mit gestreckten Beinen, die Hände werden Richtung Zehen bewegt. Der Rücken bleibt möglichst gerade.

- *Ziel:* Die Fingerspitzen erreichen die Zehenspitzen!



ⓘ In der Pubertät ist es den Jugendlichen oft nicht möglich die Füße zu berühren, weil die Beine im Verhältnis zum Rumpf relativ lang sind.

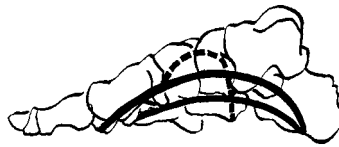
Übung 2: Hüftbreit auf Langbank stehen, mit gestreckten Beinen vorbeugen (30 cm-Lineal mit Skala +/- befestigen; 0 cm = Langbank).

- *Ziel:* Möglichst nahe an oder sogar unter die Langbankkante gelangen.

ⓘ Resultate der Übung 2 festhalten, damit Fortschritte erkennbar sind.

## 2.5 «Zeigt her eure Füße ...!»

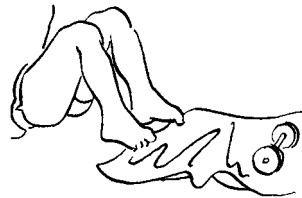
Der Fuss ist Stützfläche, Stossdämpfer und Fortbewegungshebel. Passivität und Überbelastung können zum Einsinken der Fussgewölbe, zu einem Verletzungsrisiko am Sprunggelenk und zu Haltungstörungen führen. Durch gezieltes Training soll die Funktionstüchtigkeit des Fusses, insbesondere der Längs- und Quergewölbe, erhalten bleiben. Möglichst oft soll barfuss gelaufen werden!



**Dehnen und Kräftigen der Fussmuskulatur verhindert Schäden und beugt Verletzungen vor.**

**Zehen-Training:** Bei mangelnder muskulärer Unterstützung der Bänderspannung kommt es zum Einsinken der Fussgewölbe. Die kurze Fusssohlenmuskulatur soll deshalb auf Kraftausdauer trainiert werden. Die Zehen müssen aktiv bewegt werden.

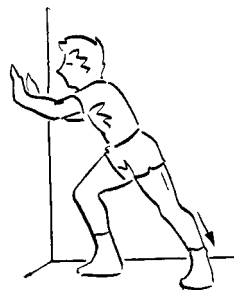
- Sitzend ein (beschwertes) Frottiertuch heranziehen.
- Kleine Gegenstände wie Kügelchen aufheben und in ein Gefäss legen.
- Mit den Zehen würfeln.
- Ein Springseil aufheben.
- Stehend und sitzend mit den Zehen beider Füße mit einem kleinen Ball oder Spielband spielen.



⚠ Zwischen den Übungen die Zehen immer wieder aktiv strecken.

**Verletzungen vorbeugen:** Verkürzte Wadenmuskeln erhöhen das Verletzungsrisiko. Mögliche Folgen: Übertreten des Fusses, Bänderrisse. Empfohlene, vorbeugende Massnahmen bzw. Übungen:

- Die Wadenmuskulatur statisch dehnen (auch mit gebeugtem Knie)
- Die vordere und seitliche Unterschenkelmuskulatur kräftigen: Im Langsitz Füße kreuzen und nach aussen drücken, Fersengang, Seitwärts-Hüpfen, Umsteigehüpfen (ta-tam), einen Medizinball mit dem rechten oder linken Fuss gegen die Wand schieben, Zehenstand mit leicht auswärtsgedrehten Füßen.

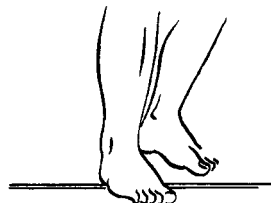


➔ Vorbeugen ist besser als heilen!

⚠ Den hinteren Fuss in Laufrichtung (90° zur Wand) aufsetzen.

**Barfuss-Gymnastik:** Die Fussmuskulatur kann besonders barfuss optimal trainiert werden. Nach dem Training die Füße tüchtig waschen, massieren und vor allem zwischen den Zehen trocknen.

- Im Freien: Laufen, Springen und Hüpfen auf unebener, elastischer, natürlicher Unterlage (Rasen, Wiese, Sand...).
- In der Halle: Ähnliche Übungen wie im Freien auf der Mattenbahn.
- Gleichgewichts- bzw. Balancierübungen.
- Über ausgelegte Handgeräte laufen: Reif, Springseil, Stab, Medizinbälle, Ziehtau...
- An Geräten turnen: Barren, Reck, Schwebekante, Kastenelemente, Sprossenwand.
- Schneelauf: Vor dem Abschluss einer Sportlektion (und nach Rücksprache mit dem Hauswart) einen kurzen Lauf im Schnee durchführen.
- Fusstheater spielen.
- Fussmassage «do-it-yourself».



🦟 Insektenstiche sind möglich: Allergien abklären; entsprechende Medikamente bereithalten.

## 2.6 Kraft und Krafttraining

Der Alltag zwingt die Jugendlichen kaum zu Kraftleistungen. Die Folge ist eine ungenügend auf Kraftausdauer trainierte Muskulatur, vor allem im Schulter-, Rumpf- und Hüftbereich. Dies kann zu muskulär bedingten Fehlhaltungen führen. Deshalb ist ein allgemeines Krafttraining notwendig mit dem Ziel, eine optimale Leistungsfähigkeit für Alltag und Sport sowie eine beschwerdefreie, physiologische Haltung zu erreichen.

### Krafttraining

*Kraft* ist die Fähigkeit, die es braucht, um Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken. *Kraftausdauer* ist die Widerstandsfähigkeit der Muskulatur gegenüber Ermüdung bei lange andauernden, relativ niedrigen Kraftleistungen. Somit ist die Kraftausdauer im Alltag sehr wichtig.

In der Schule soll vor allem die *dynamische Methode* angewendet werden: Krafttraining durch Bewegung. Dabei dient das eigene Körpergewicht als Widerstand. Beispiele: Hüpfen, Springen, Klettern, Turnen an (Gross-)Geräten, Kriechen, Balancieren und gezielte Kräftigungsgymnastik. Ein Krafttraining sollte immer mit Dehnen (z.B. Stretching) ergänzt werden.

### Entwicklungsbiologische Besonderheiten in der Pubertät

Die vermehrte Ausschüttung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron führt vor allem bei Knaben zu günstigen Voraussetzungen für die Kraftentwicklung. Wegen des beschleunigten Längenwachstums ist die Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates vorübergehend vermindert. In der Phase des Wachstumsschubes dürfen nur Kraftübungen mit geringen Belastungen der Wirbelsäule durchgeführt werden. Eine systematische Kräftigung ist notwendig.

### Die Bauchmuskulatur kräftigen

Gut trainierte, funktionstüchtige Bauchmuskeln entlasten und stabilisieren die Wirbelsäule und sind Voraussetzung für eine beschwerdefreie Haltung. Eine schlaffe Bauchmuskulatur und eine verkürzte Hüft-Lendenmuskulatur führen zu einem Kippen des Beckens und dadurch zu einer unphysiologischen Hohlkreuzhaltung, die oft Ursache von Rückenbeschwerden ist.

### Krafttraining – von Kopf bis Fuss

Beschwerden am Bewegungsapparat im Nacken- und Schulterbereich sind oft auf fehlende «Überkopfarbeit» zurückzuführen. Wer muss noch Wäsche aufhängen, Heu oder Garben mit einer Gabel hoch auf einen Wagen heben? Daher gilt es im Sportunterricht viel über dem Kopf zu trainieren: Klettern, Hängen, Handstand-Formen, beidhändiges Werfen über dem Kopf usw. Zu einem umfassenden Training gehört auch das Kräftigen der Fussmuskulatur. Dieses erfolgt am besten barfuss.

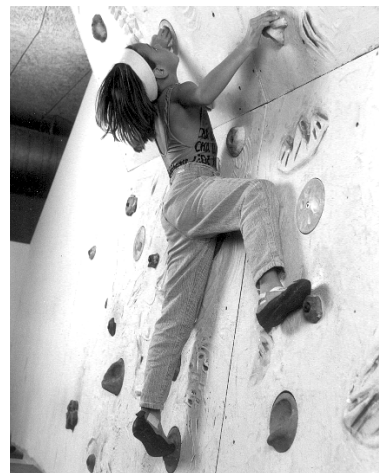
### Kräftigen allein genügt nicht

Auf folgende Reihenfolge ist zu achten: Aufwärmen – Dehnen – *Kräftigen* – Dehnen.

➔ Schwachstellen am Bewegungsapparat:  
Vgl. Bro 1/1, S. 26

➔ Kraft: Vgl. Bro 1/1, S. 40

Empfehlung für das Trainieren der konditionellen Fähigkeiten im Postenbetrieb (Circuit):  
40–50 Sek. Belastung  
20–30 Sek. Pause



➔ «Zeigt her eure Füße...»: Vgl. Bro 2/5, S. 11

➔ Kräftigen und Dehnen: Vgl. Bro 2/5, S. 8 ff. und S. 13

## 2.7 Home-Krafttraining

Eine auf Kraftausdauer trainierte Skelettmuskulatur ist Voraussetzung für das allgemeine körperliche Leistungsvermögen und für eine beschwerdefreie physiologische Haltung. Die Jugendlichen lernen sechs Übungen kennen und sind in der Lage, diese selbständig auch als «Home-Training» durchzuführen. Es ist wichtig, die Übungen sorgfältig einzuführen.

**Kraft ist Grundlage für eine gute Haltung und für individuell optimale, sportliche Leistungen.**

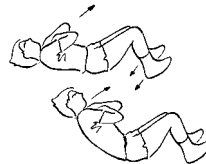
### Anleitung zur gezielten Förderung der Kraftausdauer

- Die Bewegungen langsam, in gleichmäßigem Rhythmus und möglichst ohne anzuhalten durchführen (evtl. mit Metrum oder langsamer Musik).
- Empfohlen werden 10-30 Wiederholungen mit einer mittleren Belastung (30%-50% der Maximalkraft).
- Bei 3 Serien mit Pausen von 1–2 Minuten ist der Trainingseffekt optimal.
- Konsequenter Hohlkreuzhaltungen vermeiden; gleichmässig atmen.
- Reihenfolge: Aufwärmen – Dehnen – Kräftigen – Dehnen.

➔ Kraft: Vgl. Bro 1/1, S. 40

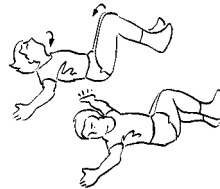
ⓘ Im 9. Schuljahr können die Jugendlichen alle 6 Testübungen korrekt vorzeigen und sind in der Lage, 3 Serien an 10–30 Wiederholungen durchzuführen.

**Rumpfbeugen** (Gerade Bauchmuskulatur): Den Oberkörper langsam abheben und einrollen. Die Hände der gekreuzten Arme auf die Schultern legen. Die Fersen der gebeugten Beine in den Boden drücken. Den Kopf nicht ablegen. Langsam ausführen.



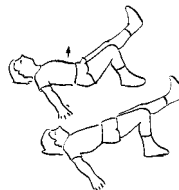
ⓘ Sanft einrollen (Wirbel um Wirbel). «Langen Nacken» beibehalten. Die untersten Wirbel bleiben möglichst lange auf dem Boden.

**Scheibenwischer** (Schräge Bauchmuskulatur): Die gebeugten Beine werden links und rechts zur Seite bewegt, möglichst ohne den Boden zu berühren. Zur Stabilisierung des Oberkörpers sind die Arme in Seithalte, die Schultern bleiben auf dem Boden. Gegenbewegung mit dem Kopf.



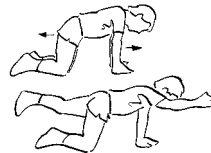
ⓘ Diese Übung kann auch mit gestreckten Beinen ausgeführt werden.

**Hüfte hoch** (Grosser Gesässmuskel und Sitzbein-Unterschenkel-Muskeln): Ein Bein ist gebeugt, das andere gestreckt. Durch eine Hüftstreckung wird das Becken abgehoben. Wenn möglich, mit dem Gesäss den Boden nur noch berühren. Zu Beginn diese Übung mit beiden Beinen abgestützt ausführen.



➔ Auch die Gesässmuskeln neigen zur Abschwächung!

**Rumpfstrecken im Kniestand** (Rückenstrecker und gesamte hintere Rumpfmuskulatur): Aus dem Kniestütz Bein rw. und Gegenarm vw. bis zur Waagrechten heben und strecken. Am Anfang kann diese Übung nur mit den Beinen oder den Armen ausgeführt werden.



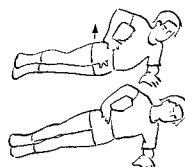
➔ Gleiche Übung auch mit Theraband oder auf einer Langbank möglich.

**Liegestütz** (Dreiköpfiger Oberarmmuskel und grosser Brustmuskel): Den Körper wie ein Brett gestreckt halten. Bei enger Handstellung wird vor allem die Oberarmmuskulatur, bei weiter die Brustmuskulatur trainiert. Auch als Knieliegestütz möglich. Anspruchsvollste Form: Mit einwärts gedrehten Händen.



➔ Zur Kontrolle der Haltung den Körper sanft ablegen.

**Seitliches Rumpfstrecken** (Seitliche Rumpfmuskulatur): Aus dem Ellbogenstütz in Seitlage das Becken anheben, bis zur Rumpfstreckung und senken ohne auf den Boden abzulegen. Anspruchsvollere Form: Das obere Bein kann zusätzlich abgehoben werden.



## 2.8 Kraftparcours

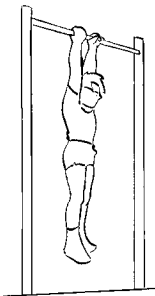
Beschwerden am Bewegungsapparat im Nacken- und Schulterbereich sind oft auf fehlende Überkopf-Arbeit zurückzuführen. Im Sportunterricht soll deshalb das Training «über dem Kopf» begründet und gezielt gepflegt werden. Die folgenden Übungen können als Einzelelemente, in Form eines Kraftparcours oder als (Gruppen-)Wettbewerb durchgeführt werden.

**Hangeln und Klettern sind attraktive Bewegungsformen und tragen zu einer guten Haltung bei.**

### Hangeln, Stützen, Balancieren

Sprunghohe Stange: Seitwärts hangeln oder Hangkehren. Stützhohe Stange: Seitwärts stützen, auch mit Drehen zum Sitz.

Kniehohe Stange: Balancieren.



### Rumpfbeugen aus Rückenlage

Oberkörper abheben, Unterschenkel auf den Kasten drücken; auch mit Drehen des Oberkörpers. Nach mindestens 10 Wiederholungen 20-mal lockeres Seilspringen.



### Startsprung am Klettergerüst

Aus Startstellung an einer Stange hochspringen und einen Zug klettern. Nach 4 Wiederholungen Slalom um 4 Malstäbe.



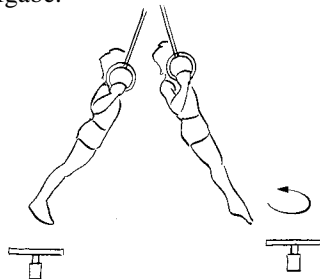
### Sich über die Langbank ziehen

Sich in Bauch- und Rückenlage beid- und einarmig über die Bank ziehen. Um Malstäbe zurück zur Ausgangslage laufen.



### Pendeln an Schaukelringen

Start im Beugehang auf einer Langbank. Landung auf der gegenüberliegenden Langbank. Drehung und wieder zurück. S bestimmen eine Zusatzaufgabe.



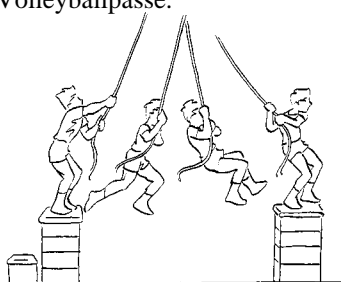
### Fersenzug

Oberkörper auf Teppichfliese o.Ä., sich mit den Fersen über eine Strecke von 5 m ziehen. Aufstehen, zurücklaufen und erneut beginnen.



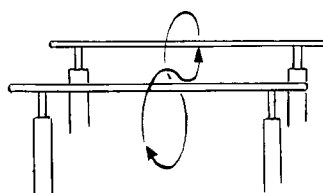
### Pendeln am Tau

Start auf einem Kasten im Hang. Auf den gegenüberliegenden Schwedenkasten schwingen, drehen, landen und wieder zurückpendeln. Anschliessend 10 Volleyballpässe.



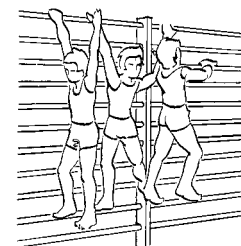
### Barrenklettern

In einer 8 um die beiden Holmen klettern, ohne den Boden zu berühren. Nach 1–2 Durchgängen um 4 Malstäbe laufen. Auch mit Partnerhilfe ausführen.



### Hangen – Drehen – Hangen

An einer Sprosse hängend möglichst ohne abzustehen aus der Bauch- in die Rückenlage drehen. Nach 5 Wiederholungen 20-mal lockeres Seilspringen und erneut beginnen.

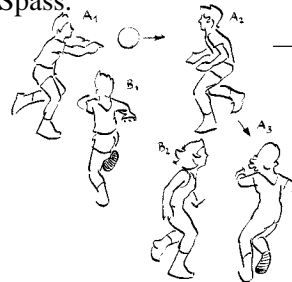


## 2.9 Allgemeines Fitnessstraining

Unter allgemeinem Fitnessstraining werden all jene Trainingsformen verstanden, welche im Kraft- oder Ausdauerbereich (Puls 170 minus halbes Alter über längere Zeit) belastend wirken. Durch eine Auswahl von spielhaften Elementen macht das Konditionstraining noch mehr Spaß.

**Schnappball-Varianten:** Wenn 1 Team 7 Pässe ohne Ballverlust schafft, erhält es einen Punkt. Welches Team hat in 3 Min. am meisten Punkte? Bei Spielunterbruch sofort den Puls messen.

- Ballwahl frei. Es darf nur mit geschlossenen Beinen gehüpft werden. Nur auf einem Bein (nach 10 Hüpfen darf das Bein gewechselt werden).
- Schnappball mit dem Fuss oder mit Hockeystock.



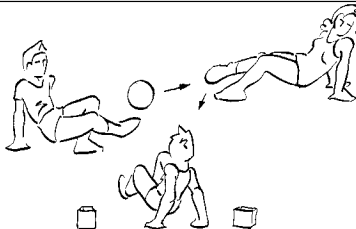
**Wie hoch war dein Puls nach der Belastung und wie viel tiefer nach 3 Minuten?**

⚠ Je besser der Trainingszustand ist, desto kürzer ist die Erholungszeit (3 Minuten nach der Belastung die Pulszahl messen).

➔ Fang- und Laufspiele:  
Vgl. Bro 4/5 und 5/5, S. 5 f.

**Sitzfußball:** 2 Teams spielen gegeneinander Fussball im 4-Füßlergang auf 2 Langbänke (mit Gesäss nach unten). Beim Fortbewegen müssen Füße und Hände den Boden berühren. Weitere Regeln bestimmen die S.

- Als Tore gelten beide Stirnseiten der Turnhalle. Wer im Tor ist, darf aufstehen.
- Auch mit 2 Bällen.



➔ S zum Mitdenken anregen; Trainingsformen variieren und erfinden lassen!

**Raufball:** Auf 2 dicken Matten, die in den Basketballtrapezen liegen, befinden sich 4–5 Medizinbälle. Ein Team versucht seine Bälle auf der Matte zu halten, sowie die Bälle des anderen Teams auf die eigene Matte zu holen. Welches Team hat nach 3, 4, 5 Minuten am meisten Bälle auf der Matte?

- A und B knien sich auf einer Matte gegenüber und halten einen Medizinball. Auf Kommando versucht A, den Ball auf der Matte zu halten und B, den Ball auf den Boden zu bringen.
- 2:2; der Ball muss hinter eine Linie gebracht werden.

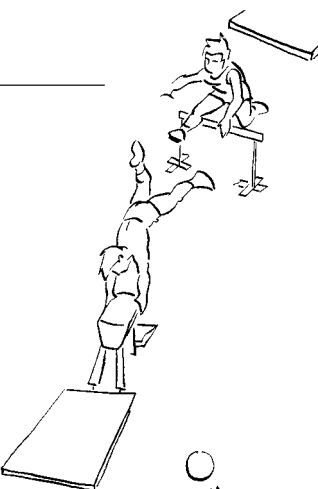


➔ Beim Kämpfen wird immer Kraft trainiert: Vgl. Bro 3/5, S. 23 und Bro 5/5, S. 55

⚠ Fairness (v.a. Verhalten zu Gegnern) genau definieren.

**Hindernisläufe:** 4–6 S stellen einen Hindernislauf auf (frei oder mit Gerätevorgaben). Jede Gruppe probiert ihren Parcours aus, z.B.: 1 S führt und alle anderen S ahmen nach. Nach einer Probephase wechselt Gruppe A zum Hindernislauf der Gruppe B.

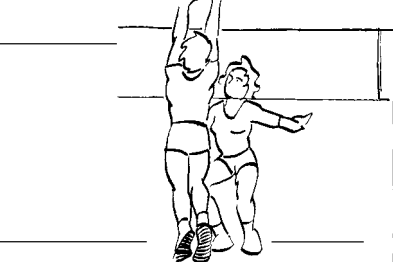
- Auf Zeit: A startet. Nach der Landung beim 1. oder 2. Hindernis startet B... Der oder die zuletzt Ankommende stoppt die bereitliegende Uhr. Die Zeit wird aufgeschrieben. Welches Team kann die Zeit eines anderen Teams oder die eigene verbessern?
- Wie viele Läufe schafft ein Team, bis ein anderes Team mit 3 Basketballen 20 Treffer erzielt hat?
- Hindernislaufen als «siamesische Zwillinge» (z.B. an den Beinen zusammengebunden) oder als verbundene Gruppe (z.B. alle halten sich am Seil).



➔ Hindernisbahnen: Vgl. Bro 2/4, S. 20 und Hürden-Brennball: Vgl. Bro 4/5, S.11

Ⓜ Eine Gruppe von 4–6 S sucht eine intensive (Spiel-) Form. Diese wird mit der Klasse durchgeführt. Dabei beurteilen die S, ob sie die Form als trainingswirksam empfinden oder nicht.

**Ergänzendes Konditionstraining:** Als Ergänzung oder Abschluss eines Techniktrainings können Bewegungsabläufe auch zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten durchgeführt werden, z.B. 20-mal hintereinander einen Volleyball-Block ausführen usw.



## 2.10 Heben und Tragen

Korrekte Hebe- und Tragetechniken sollen zur Gewohnheit werden. Die Jugendlichen müssen lernen, wie die auf den Körper einwirkenden Kräfte klein gehalten werden können.

*Richtig Heben:* Ruckfrei, Oberkörper aufrecht, Beine gebeugt.

*Richtig Tragen:* Last nahe am Körper, symmetrisch belasten.

Die folgenden Übungen lassen sich in einen Parcours integrieren. Sie dürfen nicht unter Zeitdruck ausgeführt werden.

**Weisst du, wie man Lasten hebt bzw. trägt, ohne dabei den Rücken übermäßig zu belasten?**

➔ Heben und Tragen von Lasten: Vgl. Bro 1/1, S. 28

**Medizinball-Stossen:** Den Ball beidhändig gegen die Wand, zu einem gegenüberstehenden Partner, über eine Zauberschnur... stossen. Den Ball fallen lassen, korrekt aufnehmen oder direkt fangen.

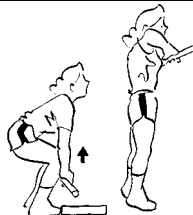
- Auch mit beidbeinigem Abstossen und Hochspringen.
- Sowohl links wie rechts.
- Aus einer Drehung links oder rechts heraus.
- Eigene Formen entwickeln.



➔ Vom Stossen aus Anlauf zum Kugelstossen: Vgl. Bro 4/5, S.28 f.

**Reissen:** Die S stehen in hüftbreiter Stellung unmittelbar hinter der Stange, welche auf einer Matte liegt. Die Knie- und Hüftgelenke sind gebeugt, der Rücken der Hals bleiben immer möglichst gerade. Der Körper wird gestreckt und die Stange hochgezogen, vor die Oberschenkel, vor den Bauch oder vor die Brust.

- Auch mit «Umsetzen» zur Hochhalte bringen.

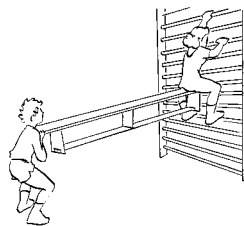


🌀 Auf korrektes, sanftes Ablegen achten.

➔ «Umsetzen»: Begriff aus dem Gewichtheben bzw. Training mit schweren Gewichten.

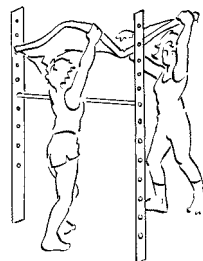
**Langbank heben:** In der Sprossenwand wird auf Schulterhöhe eine Langbank eingehängt. Stand vor der Langbank, Beine ca. hüftbreit, die Bank steht zwischen den Füßen. Die Langbank mit geradem Rücken bis auf Brusthöhe anheben und senken.

- Die Bank kann mit 1 S (hält sich mit den Händen an der Sprossenwand) beschwert werden.



⚠ Bank zu zweit tragen, ein- bzw. aushängen.

**Matten tragen:** Eine auf dem Boden liegende Matte wird zu zweit an den Schmalseiten festgehalten und korrekt abgehoben. Sie wird beispielsweise über eine Langbank getragen (Gleichgewicht), über eine auf Brusthöhe eingestellte Reckstange gehoben (Kooperation)... und dann um einen Malstab zurück zum Ausgangsort transportiert.



➔ Das Aufladen der Matten auf den Mattenwagen immer wieder instruieren.

**Lasten tragen:** Der Träger sitzt auf dem stuhlhohe Kasten. Der/die zu Transportierende sitzt hinter ihm, lässt sich «aufladen» und zu einem andern, entsprechenden Kasten transportieren und sorgfältig abladen.

- Sessellift: A und B halten sich an der Sprossenwand. A führt Kniebeugen aus, während B auf den Schultern von A sitzt (wenn nötig durch Armeinsatz unterstützen). A bestimmt Belastungsdauer und -intensität. B darf den Kniebeuge-Rhythmus wünschen. Wichtig: A mit geradem Rücken!



⚠ Sorgfältig instruieren. Kniewinkel nie unter 90°!

➔ Früher wurden Leute mit Sänten auf Berge hinaufgetragen!

🔑 Die Jugendlichen zeigen korrektes Heben und Tragen vor und erklären, worauf sie achten.



## 2.11 Nicht so, sondern so!

Das aufrechte Stehen führt zu Beanspruchungen des Bewegungsapparates. Unphysiologisches Bewegungsverhalten kann zu Schäden führen, vor allem im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule. Im Sportunterricht sollen die Jugendlichen für unphysiologische Belastungen sensibilisiert werden.

Als *Bewegungsprinzip* gilt:

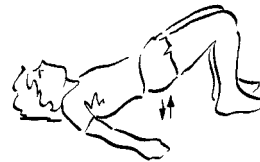
- Sanfte, weiche Bewegungen oder statische Gymnastik (Stretching) sind schlagenden oder ruckartigen Bewegungen generell vorzuziehen.

**Wir wollen uns intensiv bewegen, dabei aber unsere Grenzen respektieren.**

➔ Unphysiologische Belastungen vermeiden: Vgl. Bro 1/1, S. 25 ff. und Bro 2/4, S. 8

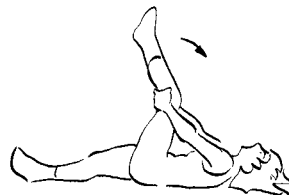
**Hohlkreuzhaltungen vermeiden:** Dies gilt für das Geräte- und Bodenturnen, für die Gymnastik und das Heben von Lasten.

- *Absicht:* Kräftigung von Rücken und Gesäss.
- *Nicht so:* Beispiele: Bauchlage, gleichzeitiges Abheben der Arme und der Beine (Banane).
- *Sondern so:* Bauchlage, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule: Wechselseitiges, leichtes Abheben der Arme und Beine. Oder: Rückenlage mit gebeugten Beinen: Gesäss abheben. Oder: Kniestütz, Arme und Beine wechselseitig abheben und strecken.



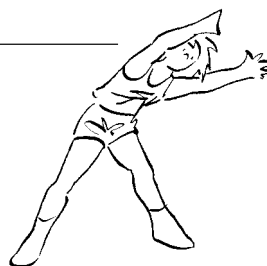
**Schwunghaftes Rumpfbeugen vermeiden:**

- *Absicht:* Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur und des Rückenstreckers.
- *Nicht so:* Im Stand oder Strecksitz schlagendes Rumpfbeugen vorwärts mit reissendem Nachwippen. Oder: Klappmesser-Übung.
- *Sondern so:* Statische Dehnübungen: Rückenlage: Ein Bein abheben bis zur Senkrechten. Rückenlage: Beide Knie gegen die Brust ziehen. Oder: Beweglichkeitstest (➔ Vgl. Bro 2/5, S. 10).



**Rotationsbewegungen vermeiden:**

- *Absicht:* Ganzkörpergymnastik, Beweglichkeit.
- *Nicht so:* Grossräumiges und schnelles Kreisen, schwunghaftes Beugen oder Überstrecken der Wirbelsäule.
- *Sondern so:* Langsames Dehnen der betreffenden Muskelpartien.



**Kopf-Kreisen vermeiden:**

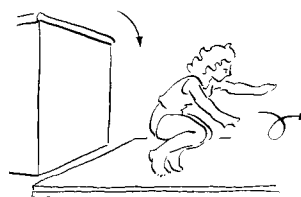
- *Absicht:* Beweglichkeit der Halswirbelsäule.
- *Nicht so:* Dynamisches Trichterkreisen.
- *Sondern so:* Statisches Dehnen: Langsam «Ja» bzw. «Nein» sagen. Oder: Neigehaltung einnehmen.



🕒 Bild oder Modell der Halswirbelsäule zeigen.

**Erschütterungen vermeiden:**

- *Absicht:* Von einer Erhöhung, z.B. von einem Gerät, niederspringen.
- *Nicht so:* Hart und schwerfällig landen.
- *Sondern so:* Rumpfmuskulatur vorspannen, gezielt landen, mit den Händen den Boden berühren und wenn möglich mit einer Rolle vorwärts abschliessen.



⚠ Die Jugendlichen immer wieder zu abgedefertem, weichem Landen anleiten.

## 2.12 Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten

### Die normale aufrechte Haltung

Bei einer aktiven, selbstbewussten Haltung befinden sich die Teilkörperschwerpunkte von Becken, Bauch, Brust und Kopf senkrecht übereinander auf einer Linie. Dies ist nur möglich bei genügender, auf *Kraftausdauer* ausgebildeter Muskulatur. Eine normale aufrechte, ökonomische Haltung dient als optimale Ausgangsstellung für funktionelles Bewegen.

Die *normale aufrechte Haltung* kann wie folgt «gefunden» werden: Stand mit dem Rücken an die Wand. Fersen, Gesäss, Rücken und Hinterkopf berühren die Wand (→ Skizze Foto rechts).



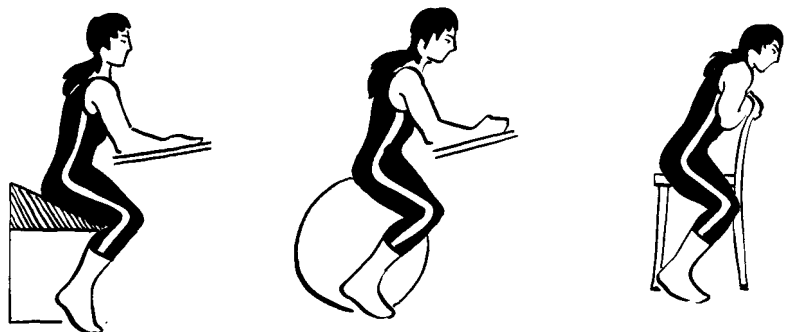
### Entlastend stehen

Wenn langes Stehen unvermeidlich ist, sollten immer wieder entlastende Haltungen eingenommen werden. Dies ist auf verschiedene Arten möglich:

- Die Knie leicht beugen und mit dem Rücken an die Wand lehnen.
- Die Füße abwechselnd belasten oder einen Fuss auf einer Erhöhung abstellen.
- Die Arme aufstützen.

### Angepasst sitzen

Lange andauerndes, stereotypes Sitzen kann zu einseitigen Belastungen und dadurch häufig zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Wie das Stehen soll auch das Sitzen durch Veränderungen der Sitzhaltungen, der Sitzhilfen, durch regelmässiges Entspannen und Entlasten oder durch aktives Bewegen unterbrochen werden.



### Richtig heben und tragen

Beim Heben und Tragen von Lasten ist es wichtig, dass die Wirbelsäule weder gebeugt noch verdreht wird. Das Gewicht soll möglichst nahe an den Körper gebracht werden. Ruckartiges Anheben schadet der Wirbelsäule und ist zu vermeiden.

Im Sport und im Alltag sollte die Wirbelsäule wenn immer möglich symmetrisch belastet werden.

#### Beispiele:

- Einen Rucksack an Stelle einer Schulmappe tragen .
- Die (Einkaufs-)Last auf zwei Taschen und somit auf beide Arme gleichmässig verteilen.
- Einen Harass oder eine Kiste mit geradem Rücken anheben und nahe am Körper tragen.



## 2.13 Entspannen und Massieren

### Entspannen

Entspannen ist hilfreich im Umgang mit physischen und psychischen Belastungen des Alltags. Formen der Entspannung sollten im Schulzimmeralltag gepflegt werden und nicht auf Sportlektionen beschränkt bleiben. Jugendliche lernen ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und erfahren, wie sie auf Unwohlsein und Verspannungen reagieren können. Wiederholt die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, fördert das bewusste Wahrnehmen und dadurch die Konzentration. Wer sich entspannen kann, kann sich besser konzentrieren.

#### *Entspannungsformen im Alltag:*

- Sich recken und strecken, Muskelpartien dehnen (auch mit Partnerhilfe).
- In bequemer Stellung, mit geschlossenen Augen: Tief atmen – dem Atem nachspüren; sich auf einzelne Körperteile konzentrieren, in diese «hineinatmen»; Muskelpartien anspannen und entspannen (loslassen); Fantasiereise: Die Lehrperson beschreibt mit ruhiger Stimme z.B. eine Naturstimmung oder eine Vision.

Das Erlebte wird besprochen. Dabei lernen die Jugendlichen, eigene Erfahrungen in Worte zu fassen und sie erfahren, dass jeder Mensch anders wahrnimmt.

### Massieren

Massieren ist eine wertvolle Möglichkeit, die zur Entspannung führen kann. Massage fördert die Leistungsbereitschaft, verkürzt die Regenerationszeit nach körperlichen Belastungen, beugt Sportverletzungen vor, verbessert die kinästhetische Wahrnehmung und wird als wohltuend empfunden. Beim Massieren einer anderen Person lernen die Jugendlichen ein sanftes, einführendes Vorgehen und eine Form, wie man etwas für das Wohlbefinden anderer tun kann. Über die Erfahrungen zu sprechen, verstärkt und fördert die sozialen Fähigkeiten. Es empfiehlt sich, die Jugendlichen behutsam ans Massieren heranzuführen. Je nach Klassenzusammensetzung eignet sich ein anderer Zugang.

#### *Ein möglicher Weg:*

Entspannungstechniken – Selbstmassage – Partnermassage (z.B. mit Bällen)

### Massagetechniken

Schon einfache Griffe und Massagetechniken können wirksam sein: *Streichen* fördert den Venen-Lymph-Fluss, *Kneten* löst Verspannungen und Ablagerungen in den Muskeln auf und *Schütteln* sowie Dehnen wirken gegen Verspannungen.

Massiert wird den Muskelsträngen entlang in Fließrichtung des venösen Blutes.

➔ Wahrnehmen:  
Vgl. Bro 2/5, S. 3 f.

➔ Dehnen: Vgl. Bro 2/5,  
S. 8 ff.; Entspannen lernen:  
Vgl. Bro 2/4, S. 22 f. und  
Bro 2/6, S. 23

➔ Kinästhetisches Wahrnehmen:  
Vgl. Bro 1/5, S. 9

## 2.14 Massieren lernen

Entspannung ist möglich durch Selbst- oder Partnermassage. Bequeme Massageplätze und genügend Zeit sind wichtige Voraussetzungen.

**Kannst du dich entspannen? Was hilft dir beim Entspannen?**

### Streichen – Kneten – Schütteln

- Beim *Schütteln* werden Arme oder Beine bei den Gelenken ergriffen und in Bewegung versetzt. Ziehen ist angenehmer als stossen. Bild: Der Körper ist voll Wasser. Wir bringen ihn sanft zum Schwingen.
- Beim *Streichen* wird gleichmässig, geschmeidig, aber kontrolliert mit offenen Händen gearbeitet. Bild: Unsere Hand ist wie ein Schiff auf dem Wasser. Wir schieben das Wasser vor uns hin.
- Beim *Kneten* wird das Gewebe mit der ganzen Handfläche «angesaugt», leicht angehoben, durchgetastet und dann ruhen gelassen. Das pulsierende, fortschreitende Greifen bildet Schlaufen und folgt den Muskeln.

**Lockern:** A liegt auf dem Bauch. B hält die Fesseln von A und lockert dessen Waden durch sanftes Bewegen und Schütteln der Unterschenkel.

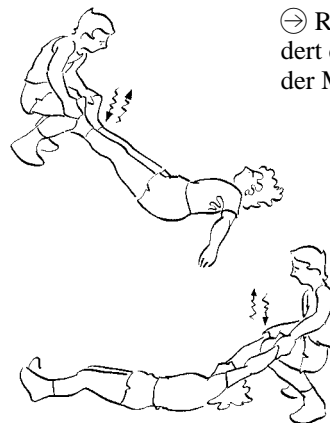
- Arme am Handgelenk halten und sanft schütteln.



⇒ In Partnerarbeit entscheiden die Jugendlichen selbständig, wann sie die Rollen wechseln.

**Schütteln und Dehnen:** A liegt auf dem Rücken, die Arme in Seit- oder Hochhalte haltend. B hebt beide Fesseln von A etwa 30 cm hoch und schüttelt sie parallel auf und ab, so dass sie leicht federn. Während des Schüttelns die parallel geführten Füße nach rechts und links bewegen. In der Mitte wird das Schütteln beendet. Die Beine werden sanft abgelegt. B geht nun zu den Händen, ergreift die Handgelenke und hebt die Arme an. Wenn A einatmet, zieht B so fest, dass der Körper von A auf dem Boden beinahe rutscht. Mit dem Ausatmen lässt B die Streckung los. Das wird während einigen Atemzügen wiederholt. Nach dem Schütteln und Dehnen werden Beine und Arme sorgfältig und langsam abgelegt. Rollenwechsel.

- Gegen Verspannungen im Rücken: Eine Wade stützen und am Knöchel wie an einem Glockenseil ziehen. Der ganze Körper wird in der Längsrichtung sachte zum Schwingen gebracht.



⇒ Ruhige Hintergrundmusik fördert die Entspannung. Funktionen der Musik: Vgl. Bro 2/5, S. 21

**Selbstmassage:** Die S sitzen mit angewinkelten Knien und streichen sich herzwärts über Unter- und Oberschenkel. Nach einigen Wiederholungen beginnen sie die Muskeln zu kneten. Das Gewebe mit der vollen Hand richtig «ansaugen» und gründlich durchkneten. Anschliessend das zweite Bein massieren.

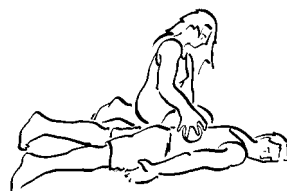
- In bequemer Stellung über den Unter- und Oberarm streichen und dann durchkneten.



! Einhändiges oder zweihändiges Kneten in schlaufenförmigen Bewegungen Richtung Herz.

**Partnermassage mit Gymnastikball:** A liegt auf dem Bauch und atmet tief. B legt den (Gymnastik-)Ball auf die Fusssohle von A und massiert bzw. knetet mit sanftem Druck mit kreisenden Bewegungen über Waden, Oberschenkel, Gesäss, Rücken (re und li der Wirbelsäule), Schultern und Arme.

- Mit anderen Bällen (Jonglierbälle, Tennisbälle).



⇒ Wer massiert, fragt nach, wie viel Druck angenehm ist.

## 3 Rhythmisch bewegen

### 3.1 Funktionen der Musik im Unterricht

Musik im Unterricht kann verschiedene Funktionen erfüllen. Sie kann

- als Hintergrund eine Stimmung, eine Atmosphäre erzeugen, anregen,
  - als Bewegungsbegleitung Bewegungen unterstützen,
  - Struktur und Form für Abläufe geben,
  - zu Gestaltungen anregen.
- *Musik erzeugt eine Stimmung:* Sie soll die Konzentration lenken, Ängste abbauen, entspannen, beruhigen, harmonisch einstimmen oder ausklingen. Dazu eignen sich: Meditationsmusik, langsame Sätze aus barocken Suiten und Interpreten wie: Vollenweider, Deuter, Keith Jarret.
  - *Musik regt an:* Sie soll Bewegungsfreude auslösen und Antrieb geben, Fantasie in Gang setzen. Dazu eignen sich: Südamerikanische Musik (bewegter, gleichbleibender Klangraum mit Impulsen); Interpreten wie: René Aubry, Myriam Makeeba.
  - *Musik unterstützt eine Bewegung:* Der rhythmisch-dynamische Verlauf einer Bewegung oder einer Bewegungssequenz kann durch einfach strukturierte, rhythmisch klare und eindeutige Musik begleitet und in der Ausführung unterstützt werden. Die Musik hat auffordernden Charakter bei Körper- und Bewegungsformen (Körpertraining), einfachen Schritten im Tanz, wiederholbaren Bewegungskombinationen, kurzen Folgen und Abläufen im Geräteturnen sowie verschiedenen Bewegungsarten (z.B. Schwingen). Dazu eignen sich: Disco-Musik, Samba, Rock'n'Roll, 3er- oder 5er-Takte zum Schwingen; Interpreten wie: Guem e Zaka, Jan Garbarek u.a.
  - *Musik gibt Struktur:* Die Form, die Struktur einer Musik wird zur Grundlage für Bewegungskompositionen: Wiederholungen, Strophen und Refrains, Rondoformen in der Musik dienen als Gerüst und geben dem Bewegungsablauf eine äussere Form. Im Fitnesstraining wird die Anzahl der Bewegungswiederholungen der Struktur der Musik angepasst. Schnell erkennbare Strukturen finden sich in Renaissance-, Volksmusik, Liedern, Pop- u. Rockmusik (z.B. Mundartrock) sowie in Rap und Hip Hop.
  - *Musik regt zu Gestaltungen an:* Prozesshafte Musik, die Entwicklungen enthält, kann zum Ausgestalten anregen. Die auf den ersten Blick weniger strukturierte und oft schwierigere Musik lässt mehr Freiheiten beim tänzerischen Komponieren zu. Auch gleichförmige, wenig kontrastierende Musik (z.B. Philipp Glass) fordert heraus, Bewegungsfantasien zu entwickeln. Musikbeispiele: Carmina burana, Musicals wie Cats, Hair, West Side Story, Tangos von Piazzolla, Shimore von R. Flatischler. Die Wünsche der Jugendlichen sind bei der Musikwahl zu berücksichtigen.

Fragen, die sich Lehrpersonen beim Anwenden von Musik stellen sollten:

- Wozu brauche ich Musik? Als Hintergrund, zur Unterstützung?
- Was muss die Musik leisten (Struktur, Qualität, Gestaltung)?
- Wie sind meine Schülerinnen und Schüler?
- Welcher Musikstil ist den Jugendlichen angepasst?
- Werden die Wünsche der Lernenden genügend berücksichtigt?
- Ist es sinnvoller, ohne Musik oder nur mit einer rhythmischen Unterstützung zu arbeiten?

➔ Musikbogen hören:  
Vgl. Bro 2/5, S. 5; Fitnessmusical: Vgl. Bro 2/4, S. 27

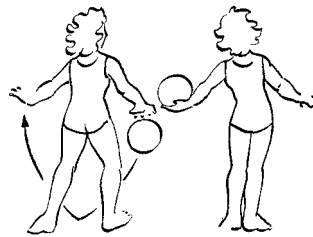
## 3.2 Springender Ball und tanzender Reif

Durch richtig dosierte Kräfteinsätze wird der Ballrhythmus an die Körperbewegung und der Körper an den Reifen angepasst. Ball und Reif eignen sich zur Förderung der Rhythmisierungs- und die Differenzierungsfähigkeit. Die Lernenden sollen auch eigene Formen suchen.

**Gelingt es, die Bewegungen mit Ball oder Reifen rhythmisch auszuführen?**

**Rhythmisch bewegen und prellen:** Rechts prellen, dazu 3-mal im Seitgalopp nach links hüpfen, mit einem Schlusssprung und beidhändigem Prollen abschliessen. Wechsel nach rechts. Diese Verbindung rhythmisch (ohne/mit Musik) ausführen.

- Die S variieren in der Zeit: 8, 4, 2 Zeiten lang.
- A gegenüber von B: A und B wechseln den Ball.
- Die S laufen rhythmisch prellend zu Musik. Welcher Schritt-Prell-Rhythmus eignet sich?
- A prellt mit 1 oder 2 Bällen einen (kurzen) Rhythmus. B versucht diesen in Bewegung umzusetzen. B prellt... Beide Bewegungsmuster zusammenhängen und einer anderen 2er-Gruppe beibringen.
- Basketball-typische Bewegungen zur Musik ausprobieren; daraus einen Gruppentanz entwickeln.



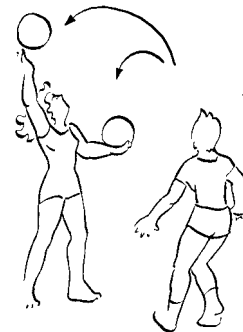
- ➔ Bälle müssen gut gepumpt sein. Musik zum Hüpfen: z.B. RONDO VENEZIANO; Musik zum Laufen: z.B. SVSS-Kassette Nr.5, Musik für Basketballtanz: z.B. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

Ⓢ Eine Gruppenvorführung zu Musik mit Bällen während mindestens 8x8 Takten ausführen.

- ➔ Wenn Sportspiele tanzen: Vgl. Bro 2/4, S. 37

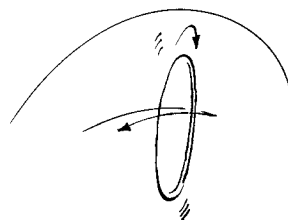
**Zwei Bälle prellen:** A prellt 2 Bälle gleichzeitig. Beim vierten Mal so hoch prellen, dass A untendurch laufen und B beide Bälle fangen kann.

- Die S suchen weitere Bewegungsvarianten mit 2 Bällen (z.B. mit Hüpfen, Drehen, sich Setzen...)
- 2 ungleiche Bälle prellen, z.B. Tennis- und Volleyball. Hand- und Ballwechsel einbauen.
- Stafettenformen mit Prollen vorwärts und rückwärts.



**Der bewegte Reifen:** Die S rollen den Reifen möglichst gerade durch die Halle und versuchen darüber zu springen, mit 1 Fuss hinein- und hinauszutupfen, durchzuschlüpfen, ihn rennend zu überholen, mit dem Fuss den Reifen aufzuspicken, sich hinzulegen und das runde Gerät über sich rollen zu lassen...

- Die S lassen den Reifen die Hand umkreisen und versuchen, zu gehen, zu hüpfen, die Hand zu wechseln. Den Reifen um den Unterarm, das Fussgelenk kreisen lassen, abwerfen und auffangen.
- Den Reifen mit einer Hand zwirbeln, ihn umlaufen und umhüpfen mit und ohne Frontveränderung.
- Einen Reifen zwirbeln und sofort zum nächsten wechseln. Können alle Reifen in Bewegung gehalten werden? Welche Bewegungsaufgaben können während des Wechsels ausgeführt werden?



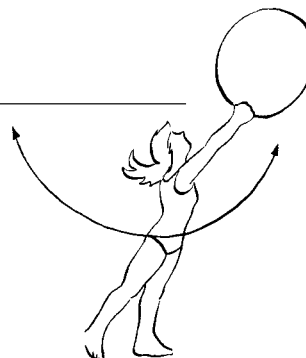
- ➔ Einstieg ins Thema: Die S eigene Bewegungsformen mit dem Reifen ausprobieren lassen.

Ⓢ Der Reifen kreist am besten bei gestreckten, geschlossenen Fingern und abgespreiztem Daumen.

- ➔ Musik unterstützt und animiert: z.B. RENE AUBRY: White horse.

**Der schwingende Reifen:** Die S stehen auf einer Bodenlinie. Sie schwingen ihren Reifen vorwärts und rückwärts, so dass dieser die Linie nachzeichnet.

- Wie muss man sich beim Handwechseln verschieben, damit der Reifen auf der Linie bleibt?
- Handwechsel vor und hinter dem Körper.
- Dito mit Werfen und Fangen des Reifens, mit 1/4 Drehung...



- ➔ Grosse Bewegungen erleichtern die Orientierung. Musik im 3er-Rhythmus oder auch Tango-musik unterstützen das Schwingen.

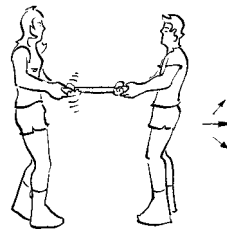
### 3.3 Kommunikation mit dem Stab

Sich mit der Körpersprache ausdrücken, sich durchsetzen, sich anpassen und nachgeben sind Handlungen des täglichen Lebens. Mit Hilfe des Stabes können Jugendliche lernen, mittels Bewegung und Gestik aufeinander einzugehen und miteinander zu kommunizieren.

**Versucht, euch ohne Worte zu verständigen.**

**Blindenstab:** A und B stehen sich gegenüber und halten sich mit beiden Händen an einem Stab. A schliesst die Augen und B beginnt sich langsam zu bewegen, zu führen. Die Führung geschieht nur über den Stab: kleine Bewegungen an Ort, allmählich im Raum und mit mehr Bewegung; Rollentausch.

- Was verändert sich, wenn der Stab nur mit einer Hand gefasst wird?
- Die S mit geschlossenen Augen stehen lassen und neue S zum Führen suchen.



➔ Musik unterstützt die Atmosphäre z.B. VOLLENWEIDER, DEUTER, KITARO

⚠ Sorgfältig miteinander umgehen. Evtl. mit Augenbinden arbeiten (Foulard).

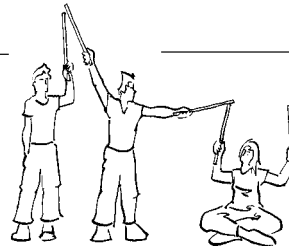
**Stabkämpfe:** A und B halten sich je an 2 Stäben und kämpfen spielend um diese Stäbe: ziehen, schieben, drehen. Auf ein Zeichen der Lehrperson erstarren die Kämpfenden in ihren Positionen oder führen gemeinsam harmonische Bewegungen aus. Im Wechsel kämpfen – gemeinsam bewegen.

- A und B halten ihren Stab an beiden Enden und lassen beide Stäbe immer rechtwinklig aufeinander prallen. Positionen und Dynamik variieren; mit Schritten verbinden.
- Die S suchen weitere Kampfformen passend zur Musik und stellen einen «Kampftanz» zusammen.



➔ Musik unterstützt eine rhythmisierte Bewegung; z.B. MICHAEL JACKSON: Jam

**Stab-Menschenlinien:** Mit dem Körper und den Stäben als Ergänzung können verschiedene Linien und Figuren entstehen. A nimmt eine Position mit Stab als Verlängerung ein, B ergänzt mit Körper und Stab. A löst sich und ergänzt B wiederum usw. Der Wechsel erfolgt rhythmisch oder in Zeitlupe.



⚠ Genaues Ausrichten des Körpers und des Stabes. Musik: z.B. von KITARO

**Stabtango:** Zwei S klemmen zwischen ihren Handflächen einen Stab ein und versuchen, die Hand zu bewegen, ohne den Stab zu verlieren.

- Klappt dies auch im Gehen vor- und rückwärts?
- Die S versuchen es im Tangorhythmus.
- Wer kann sich dazu noch im Tangocharakter bewegen: stolz, verführerisch, angreifend...?
- Die S versuchen einen kleinen Bewegungsablauf, z.B. im Tangoschritt, zusammenzustellen.



➔ Tangoschritt: lang, lang, kurz, kurz, lang. A geht rw. und B vw., beide führen eine 1/4-Drehung aus und...; Tangomusik, z.B. von ASTOR PIAZZOLLA

**Stabgestaltung:** Die S kreieren in Gruppen eine Stabvorführung, in der Linien ergänzt werden (Stab-Menschenlinien), Kampfformen enthalten sind und Tango oder eine zur Musik passende Form getanzt wird.

- Den S wird es freigestellt, welche Gestaltungsform sie wählen, z.B. nur Kampfformen oder eigene neue Bewegungsformen mit dem Stab.
- Kombinationen mit Bällen einbeziehen.



➔ Tangomusik wie oben oder Musikwünsche der Jugendlichen.

⚠ Eine Stabgestaltung von mindestens einer Minute Dauer in Gruppen vorzeigen. Resultate gemeinsam beurteilen.

### 3.4 Das fließende Band

Mit dem Band lassen sich ausgezeichnet fließende Bewegungen ausführen: lang gezogene, grosse sowie kleine, schnelle usw. Die Jugendlichen erleben die Unterschiede und lernen, sich mit dem Band rhythmisch zu bewegen.

**Versucht, den Charakter der Musik mit dem Band auszudrücken.**

**Malen:** An den Hallenwänden hängen Zeichnungen, Bilder... mit wellenförmigen Mustern. Die S versuchen, bei jedem Bild, die gezeichnete Form mit ihrem Band in den Raum zu malen. Das Band ist immer in fließender Bewegung. Die Arme strecken; die Bewegung kommt aus dem Schultergürtel.

- Den Weg zwischen den Bildern für freie Bandbewegungen nutzen.
- Beim Handwechsel das Band immer fließen lassen.
- Verschiedene Muster miteinander verbinden und zu einem Bewegungsablauf zusammenstellen.
- Einen Namen schreiben. Wer kann ihn lesen?

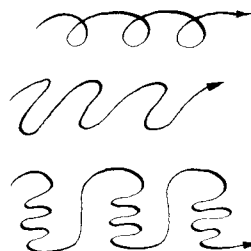


➔ Gleich zu Beginn Musik einsetzen, z.B. Walzermusik von J. STRAUSS oder schwingende Musik von A. VOLLENWEIDER.

🕒 Im bildnerischen Gestalten Bilder selber herstellen.

**Ausweichen und begegnen:** Die S laufen frei in der Halle, halten das Band mit gestrecktem Arm hoch und führen kleine Wellenbewegungen aus (aus dem Handgelenk). Sie suchen sich einen eigenen Weg und weichen den andern aus. Häufig die Hand wechseln.

- Die S begegnen sich, hängen mit dem freien Arm ein und drehen sich gemeinsam. Wie bzw. wo muss das Band gehalten werden, damit es weiterhin wellt.



➔ Musik zum Laufen, z.B. ELTON JOHN: Cristal, SVSS-Kassette Nr. 5, S. B.

🕒 Beim Begegnen halten alle das Band in der gleichen Hand. Vorsicht, die Bänder können sich verwickeln.

**In verschiedenen Ebenen:** Die S führen mit dem Band nahe am Körper möglichst grosse Kreise aus, seitlich oder frontal. Sie wechseln zwischen Kreisen und Wellen ab und bauen Tempowechsel ein.

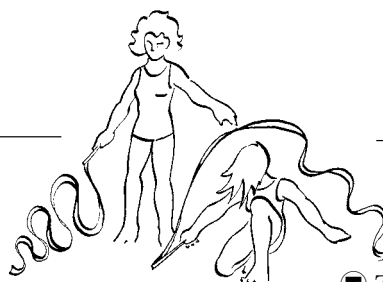
- 2 S stehen hintereinander, halten das Band je in der gleichen Hand und versuchen, eine Verbindung von Kreisen und Wellen auszuführen. Sie variieren Distanzen und Positionen.
- Die S bewegen sich hintereinander und nebeneinander, indem sie 1/4 Drehungen einbauen. Sie versuchen auch frontal zu kreisen.
- A bleibt stehen und kreist horizontal über B. B geht in die Hocke, kreist horizontal tief. B versucht, das Band hinter den Beinen von A hindurch in die andere Hand zu übergeben. Rollenwechsel.
- Bergbach: Alle S, das Band in der re oder li Hand, bilden einen grossen Kreis. Das Band vorwärts hochschwingen zur Kreismitte und mit kleinen Wellen zurückschwingen (Sturzbach). Mit Geräuschen verbinden, Dynamik verändern, Distanz variieren.



➔ Jede Aufgabe stets mit rechter und linker Hand ausführen (Beidseitigkeit). Musikbeispiele im 3er-Rhythmus: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKI (auf SVSS-Kassette Nr. 5, S. A)

**Showtime mit Band:** Die S stellen mit bekannten oder eigenen Elemente eine Bewegungsfolge zusammen. Ihre Bewegungsideen versuchen sie ganz der Musik anzupassen. Die Jugendlichen sollen in der Musikwahl mitbestimmen können.

- Zu zweit oder in Gruppen eine Präsentation vorbereiten, vielleicht sogar für einen Anlass.



➔ Musikvorschlag: z.B. EUROPE: The final countdown.

🕒 Zu Musik eine Bewegungsfolge allein oder in Gruppen zusammenstellen und vorzeigen.

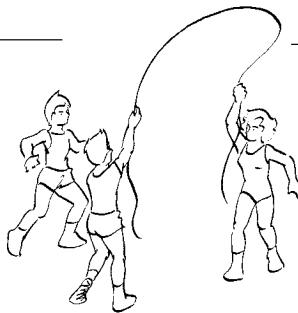


### 3.5 Double-Dutch – im Doppelseil springen

Die Double-Dutch-Technik setzt sowohl regelmässiges Seilschwingen wie rhythmisches Springen voraus. Die Jugendlichen lernen zuerst das Einspringen und nachher das Springen von Grundformen, sie können diese beliebig variieren und Kunststücke einbauen.

**Einspringen über das Seil:** Richtiges Schwingen aus dem Ellbogen ist Voraussetzung für ein gut funktionierendes Double-Dutch. Sobald das Seil hochgekreist ist, sofort starten, über das Seil einspringen und im Seilrhythmus springen. Das Tempo übernehmen und beibehalten.

- Rundlauf: Die S stehen in einer Kolonne an der Seite der Schwingenden und versuchen, ohne Unterbruch hintereinander ins Seil einzuspringen, 2-mal zu springen und wieder auszuspringen.

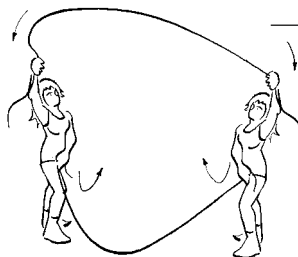


➔ Material: Schwungseile aus Nylon (Bergseile), 10–12 mm dick, ca 5 m lang. Springseile, Nylon- oder Hanfseile, 8–10 mm dick, 3–3,50 m lang. Ungünstig sind zusammengeknüpfte oder mit Holzgriffen versehene Seile.

⚠ Voraussetzung: von beiden Seiten einspringen können.

**Schwingen des Doppelseils:** Zu zweit mit zwei Schwungseilen regelmässig in entgegengesetzter Richtung kreisen (auch mit Springseilen möglich). Beide Arme kreisen einwärts.

- Sich gegenseitig stimmlich unterstützen (z.B. «hop – hop») und verschiedene Tempi erproben.
- Mit rhythmischer Unterstützung schwingen (Trommel, Schlagzeug, Musik).

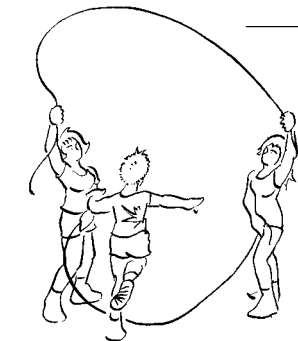


⚠ Tempo beibehalten.

➔ Hinweis Musikwahl: Siehe unten bei Double-Dutch-Akrobatik.

**Springen im Doppelseil:** Die S versuchen, ins Doppelseil einzuspringen. Beim Einspringen ist auf das nähere Seil zu achten. Unmittelbar nachdem das nähere Seil den Einspringenden passiert hat, läuft dieser in den Schwingbereich und überspringt zuerst das entferntere Seil. Beim Springen muss sofort und regelmässig das Tempo gehalten werden. Beim Auspringen wird bei einer ungeraden Anzahl Sprünge auf die Gegenseite, möglichst ohne zu zögern und schräg zur Seite, weggelaufen.

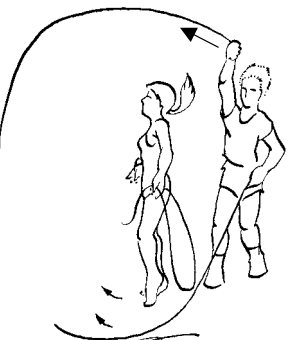
- Zu zweit versuchen, im Doppelseil zu springen.
- Die S klatschen den Springrhythmus.



➔ Visuelle Orientierungshilfe: Zwei verschiedenfarbige Seile verwenden. Timing des Einspringens durch stimmliche Unterstützung erleichtern. Aufrechte Haltung beim Springen.

**Double-Dutch-Akrobatik:** Sobald die Grundform beherrscht wird, können die Lernenden eigene Kunststücke oder Fertigkeiten erproben:

- So viele S wie möglich versuchen gleichzeitig im Doppelseil zu springen.
- Die S versuchen mit einem eigenen Springseil im Doppelseil springen?
- Im Seil Doppeldurchzüge, Kreuzschwünge, Drehungen... erproben.
- Die S versuchen, während des Springens mit Bällen zu prellen, sich Bälle zuzupassen.
- Kann jemand sogar durch das Doppelseil eine Sprungrolle oder ein Rad ausführen?
- Welche Gruppe kann im Rhythmus einer gegebenen Musik schwingen und springen?
- In Gruppen eine Double-Dutch-Vorführung vorbereiten und vorzeigen.



➔ Hinweise zum Double-Dutch mit Musik: Wahl einer deutlich rhythmisierenden Musik im Tempo 116–120 Schläge pro Minute. Die aufsteigende Bewegung des Schwingens muss auf den Moment des Musikakzentes erfolgen.

Ⓜ In Gruppen stellen die S eine Double-Dutch-Vorführung zu Musik zusammen und zeigen sie der Klasse vor (anspruchsvoll!).

**Das Springen im Doppelseil ist eine rhythmische Herausforderung.**

## 4 Darstellen

### 4.1 Bewegungstheater – ein Spiel mit Bewegung

Das Bewegungstheater erfüllt pädagogische wie auch künstlerische Ansprüche. Es fördert den Mut zur Präsentation, trägt zur Entwicklung des Selbstbewusstseins bei, fordert in künstlerischer Hinsicht heraus und lebt von der Kreativität der Spielenden. Das Bewegungstheater richtet sich an Zuschauende, es will etwas mitteilen. Es konzentriert sich auf die Bewegung als wichtigstes Mittel der Darstellung. Soziale Muster, Charaktere und Spielabläufe entstehen aus der Bewegung heraus. Eigene Ideen müssen entwickelt und gestaltet werden, damit das Publikum (meist Klasse) die Mitteilung versteht. Besonders für Jugendliche, die ihre Identität suchen, ist das Bewegungstheater ein geeignetes Mittel, im Spiel neue Rollen zu erproben und sich in verschiedenen Rollen zu erleben. Die Jugendlichen entdecken dadurch neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten.

*Bewegung:* Das Bewegungstheater holt sich aus der Pantomime Elemente wie Zeitlupe und Zeitraffer, aus der Clownerie und der Akrobatik entsprechende Körpertechniken. Tanz wird von seinem spielerischen Anteil her integriert. Folgende Fähigkeiten bilden günstige Voraussetzungen:

- Sich, andere Personen oder Dinge in Bewegung bringen können.
- Aus der Bewegung heraus etwas entwickeln und mit Bewegung spielen.
- Durch Bewegung etwas darstellen, kommunizieren und unterhalten.
- Verhaltensmerkmale übertrieben darstellen.
- Kennzeichen eines bestimmten Charakters herausarbeiten.
- Den Stil einer Person bewusst suchen und hervorheben.
- Eine Rolle mit seiner Person subjektiv ausfüllen.

*Musik:* Musik im weitesten Sinne umfasst hier die gesamte Palette von komponierter Musik wie auch Geräusche, Klänge, Töne und körpereigene Begleitung. Spielende können mit ihrer Stimme, mit Lauten, Silben, Tönen und Klanggesten ihr Handeln selber begleiten und dadurch die Spielsequenzen verstärken. Auch rhythmisches Sprechen und Sprachspielereien sind geeignete Gestaltungsformen. Musik wird eingesetzt, um das Spiel zu charakterisieren und zu ergänzen.

*Objekte/Materialien:* Verschiedene Materialien geben unerschöpfliche Impulse, erleichtern den Zugang zum Bewegungsspiel und sind geeignet als Ausgangspunkt für Improvisationen. Sie können aus ihrer Alltagsfunktion heraus oder verfremdet gebraucht, personifiziert oder imitiert werden.

#### Didaktische Tips

- Ein Spielstück wird stets mit der ganzen Gruppe erarbeitet.
- Eine motivierende Aufgabenstellung hat Aufforderungscharakter.
- Gezielte Improvisationen und Bewegungsaufgaben helfen, geeignetes Bewegungsmaterial zu finden.
- Die Jugendlichen sollen ermuntert werden, eigene Vorschläge einzubringen und eigenes Material mitzubringen.

➔ Darstellen:  
Vgl. Bro 2/1 S. 6



➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

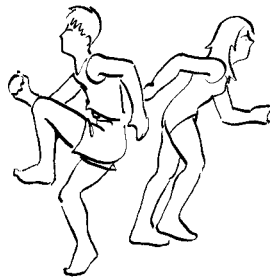
## 4.2 Fusstheater

Fusstheater – ein Theater nur mit den Füßen (Körper hinter einem an Reckstangen o.Ä. befestigter Vorhang) – animiert auch nicht ans Theaterspielen gewöhnte Jugendliche zum Darstellen, weil nur die Füße sichtbar sind. Dabei entdecken sie die Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten ihrer Füße.

**Auch Füße können sprechen lernen.**

**Gang- und Fussarten:** Alle bewegen sich barfuss durch den Raum. Die S erproben verschiedene Gangarten: Schlurfen, Hetzen, Rennen, Schlendern, Traben, Trippeln, Herumstreichen, Stolzieren, Promenieren, am Stock gehen, sich «cool» bewegen...

- Tempo variieren: schnell bis Zeitlupe.
- Verschiedene Arten der Bodenbeschaffenheit einbeziehen: Matten, Sand, Kiesweg, Rasen...
- Synchrone Gangarten ausprobieren.
- Die eigenen Füße, die Fussabdrücke der anderen betrachten: dicke, dünne, grosse, breite, schmale, krumme, gerade, mit geraden, krummen, beweglichen oder steifen Zehen.



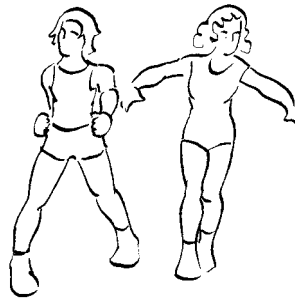
ⓘ Sofort mit allen einsteigen und als Lehrperson mitmachen. Die Ausführung ist unwichtig; entscheidend ist die Verschiedenartigkeit!

➞ Fussabdrücke: z.B. mit nassen Füßen auf Asphalt

➞ «Zeigt her eure Füße...»: Vgl. Bro 2/5, S. 11

**Bewusst laufen:** Wie können die Füße aufgesetzt und wie abgerollt werden? Die S erproben Möglichkeiten. Dann werden Bewegungsaufgaben gestellt:

- Von den Fersen her, von den Fussballen her, flach.
- Gegensatzerfahrungen: z.B. schnelles und langsames Abrollen, geräuschvoll und geräuschlos, auch mit stimmlicher Unterstützung
- Auf dem Laufsteg: Linien oder Langbänke bilden Laufstege. Die S versuchen, auf dem Laufsteg eine ulkige Gangart zu zeigen, wobei die Aufmerksamkeit v.a. auf die Fussbewegungen gerichtet wird.
- Modeschau für Socken oder Strümpfe inszenieren.
- Synchron: Zu zweit eine Fortbewegungsart suchen, die synchron ausgeführt werden kann.
- Gegensätze zeigen: z.B. A breitbeinig und B schmalfüssig; A Füße auswärts, B einwärts. Je eine Raumbreite gehen, dann Rollentausch und neue Bewegung. S-Ideen aufnehmen und weiter entwickeln.

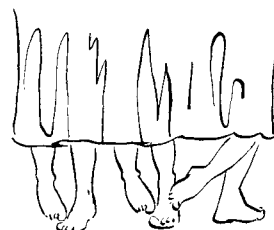


➞ Die S ermutigen, auch ungewohnte Formen zu wagen.

➞ Besser, schneller und länger laufen lernen: Vgl. Bro 4/5, S. 8

**Fusstheater:** Hinter einem gespannten Tuch, das bis auf Wadenhöhe hinunterhängt sowie rechts und links die Spielenden ganz verdeckt, probiert eine Gruppe verschiedene Darstellungsformen aus.

- Auftreten und in der Mitte die Zuschauer begrüßen.
- Sich ganz eng hintereinander fortbewegen.
- Synchron und kontrastierend gehen.
- Von 2 Seiten auftreten und eine Begrüssungsszene finden.
- Ganze Geschichten erzählen...
- Gestalten: Aus diesen einzelnen Formen sollen längere Szenen entstehen, die beliebig ausgebaut werden können. Musikinstrumente oder Musik kann die Stimmung unterstützen. Kleinmaterialien können als Requisiten dienen und ermöglichen Zusatzeffekte.
- Die Lernenden bereiten in Gruppen ein Fusstheater vor, welches der Klasse vorgeführt wird.



➞ Ein (Fuss-)Theater braucht Zuschauende. Aktives Gestalten und Zuschauen wirkt motivierend. Auch Beifall ist erlaubt! Evtl. Videoaufnahmen herstellen.

ⓘ Die S bereiten in Gruppen ein Fusstheater vor, das mindestens 2 Minuten dauert und zeigen es der Klasse vor.

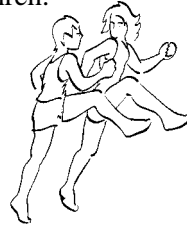
### 4.3 Ich stehe – ich gehe

Jeder Mensch hat seine individuellen Haltungen und Bewegungen. Die Jugendlichen sollen Merkmale ihrer Haltung und ihres Ganges kennen und wissen, wo ihre Haltung von der «idealen» Haltung abweicht. Bewusstes Wahrnehmen von Eigenheiten kann zu Veränderungen führen.

**Eine Haltung sagt vieles aus. Kennst du Merkmale deiner Haltung und deiner Bewegungen?**

**Ausbrechen:** Alle gehen nahe beieinander. Ein «Leader» führt die Gruppe ohne Worte an, gibt den Weg und die Bewegungsart vor. Die Gruppe reagiert auf kleinste Veränderungen. Die Leaderposition wird häufig gewechselt.

- Der Leader bricht aus der Gruppe aus. Diese verfolgt ihn in derselben Bewegungsart.



- ➔ Fantasivolle Fortbewegungsarten wählen!

**Skulpturen:** Die Hälfte der Klasse spielt «Skulptur», die andere «Bildhauer». Die Bildhauer eilen von einer Skulptur zur andern und verändern diese laufend (Kopf, Arm, Hand, Finger, Haltung, Position, Mundwinkel...).

- Die S modellieren so, dass zwischen einzelnen Skulpturen Beziehungen sichtbar werden (Zuneigung, Ablehnung, Barriere...).
- A kopiert Skulptur B; B geht weg und kopiert Skulptur C usw. Auf fließende Übergänge achten.



- ➔ Begleitmusik: ART OF NOISE: Roller 1; BOBBI MC FERRIN / YO-YO MA: Grace

- ➔ Kinästhetisches Wahrnehmen: Vgl. Bro 1/5, S. 9

**Ich stehe:** Die S stellen sich in einer bequemen Haltung hin (persönliche Haltung), nehmen wahr und prägen sich ihre persönliche Haltung ein: Wo habe ich mein Gewicht? Wie steht mein Becken? Wie ist mein Fussabdruck, wie mein Kopf? Wohin geht mein Blick?

- Alle nehmen gemeinsam eine «ideale» Haltung ein: Gelenke übereinander, Becken leicht nach vorne gekippt, langer Nacken.
- Wechsel zwischen «persönlicher» und «idealer» Haltung. Ein Gongschlag gibt den Wechsel an.
- A steht in «seiner» Haltung. B beobachtet und nennt auffällige Merkmale zur Haltung von A. Wechsel.



- ⚠ Sich Zeit lassen und auch gegenseitig beobachten.

- Ⓜ Die S kennen Merkmale ihrer persönlichen und der «idealen» Haltung.

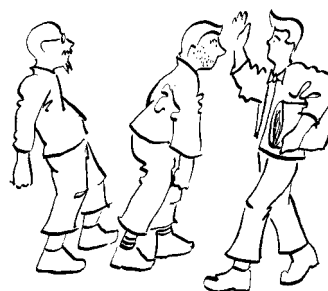
- ➔ Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten: Vgl. Bro 2/5, S.18

**Ich gehe:** Einige S gehen auf einer Bahn in der Halle mehrmals hin und her. Sie versuchen, einen der auffälligen Punkte ihrer persönlichen Haltung «wachsen» zu lassen. Sie übertreiben so weit wie möglich, bis eine skurrile Gangart entsteht. Die anderen schauen zu und nehmen Veränderungen wahr.



**Alltagsszenen:** Bilder, an der Wand aufgehängt, dienen als Anstoss: Die S bewegen sich wie die Menschen auf den einzelnen Bildern und versuchen, sich in diese einzufühlen.

- Begrüssungsszenen einbauen.
- Nach der Begegnung zu zweit, zu viert weitergehen.
- Als Anstoss kann eine von der Lehrperson oder von S geschilderte Strassenszene dienen.
- Die S geben Impulse zu anderen Alltagsszenen.
- Haltungs- und Bewegungsszenen einzeln oder in Gruppen darstellen und gegenseitig erraten.



- ➔ Die Musik unterstützt zu rhythmischem Fortbewegen. PAOLO CONTE: Via con me (SVSS Kasette Nr. 5)

## 4.4 Lebendige Einkaufssäcke

Gefüllte Einkaufssäcke inspirieren zu unterschiedlichen Bewegungsformen und dienen als Ausgangspunkt für verschiedenste Szenen aus dem Alltag: Strassenszenen, Einkaufsbummel, Hektik usw. Den Jugendlichen Raum für ihre Ideen geben. Die Lehrperson gibt Impulse, begleitet und berät.

Wie ein Alltagsgegenstand «lebendig» werden kann.

**Ratespiel:** 3er- oder 4er-Gruppen stehen weit auseinander. Je 1 S pro Gruppe läuft zur Mitte und zieht einen Zettel, auf dem ein Typ, Beruf... steht. Diese Rolle wird nun gespielt. Die andern versuchen herauszufinden, um wen oder was es sich handelt. Mögliche Typen, Berufe: Polizist, Stewardess, Lehrerin, Clochard, Sängerin, Clown, Langläufer, Taucher... aber auch: Tiere, Gegenstände... Sobald die Zuschauenden eine Vorstellung haben, integrieren sie sich in die Szene und spielen mit.

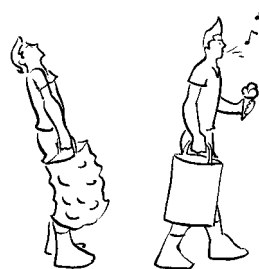
- Den gleichen Typus oder einen Gegenpol spielen.
- Eine Gruppe spielt der ganzen Klasse eine Szene vor; die Zuschauenden raten.



☉ Alltagsmüll als Bewegungsgegenstände verwenden: Vgl. «Pet-Festival», Bro 7/5, S. 10.

**In der Einkaufsstrasse:** Die S versetzen sich in einen selbst gewählten Typus und gehen mit einem Einkaufssack, diesem Typus entsprechend, durch die Einkaufsstrasse (verschiedene Tragformen ausprobieren).

- Alle S haben die gleiche Tragform, spielen jedoch unterschiedliche Typen.
- Alle S spielen den gleichen Typus mit unterschiedlichen Tragformen.
- Begegnungen zwischen verschiedenen Typen führen zu kleinen Szenen (z.B.: Clochard trifft auf Manager, Mannequin trifft auf Strassenarbeiter).
- Die S bringen Säcke, Taschen mit. Gemeinsam werden Ort, Zeit der Handlung festgelegt und gespielt.



☉ In der Halle mit Geräten eine Zone markieren, die die Einkaufsstrasse bilden (evtl. ein Platz, eine Kreuzung, ein Eingang in ein Einkaufszentrum...).

**Und plötzlich ist alles anders:** Die S bewegen sich auf der Einkaufsstrasse zur Musik als verschiedene Typen. Die Lehrperson stoppt die Musik und inszeniert einen Szenenwechsel durch Eingeben einer neuen Situation. Die S reagieren sofort darauf.

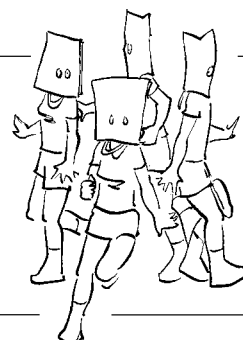
- Der Sack fällt auf den Boden: sofort wieder aufheben. Etwas ist zerbrochen, etwas fällt heraus. Je nach Typ unterschiedliche Reaktionen zeigen.
- Sack verloren: Wo ist mein Sack?
- Ich entdecke etwas besonderes in meinem Sack.
- Sack als Symbol für: heisse Kartoffel, schlüpfriger Fisch, Katze, Kissen, Stein...
- In Partner- oder Kleingruppenarbeit: 1 S gibt der Gruppe ein Stichwort.



☉ Musik: z.B. RENE AUBRY: Rencontres (CD «Dérives»)

**Spielszenen:** Unter einem vorgegebenen oder selbstgestellten Thema erarbeiten die Teilnehmenden in 4er-Gruppen eine Szene mit klarem Anfang, Höhepunkt und Ende. Mögliche Themen: Verstecken; schwerleicht; verlieren und gewinnen; begegnen; magisch angezogen werden; Sack als...; im Sack ist...

- Auch vor grösserem Publikum spielen.



☉ Darstellungskriterien beachten: Bewegungen stilisieren, typisieren, verdoppeln, verzögern, Zeitlupe, Zeitraffer, Überraschungen einbauen...

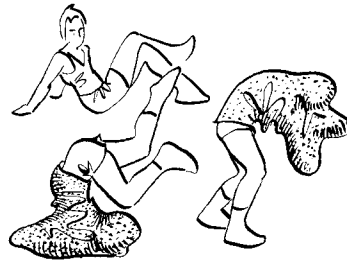
## 4.5 In Rollen schlüpfen

Stoffschläuche verhüllen, isolieren, schränken die Bewegungsfreiheit ein, beeinflussen die Wahrnehmung und fordern zum Bewegen heraus. Exemplarisch für Bewegungstheater mit Materialien, die den Körper verdecken, werden einige Möglichkeiten mit Stoffschläuchen vorgestellt.

**Wie fühle ich mich in einer Hülle? Wie kann ich mich darin bewegen und etwas darstellen?**

**Schläuche entdecken:** Stoffschläuche sind auf verschiedenen Hindernissen in der Halle verteilt. Die halbe Gruppe erkundet aus der Bewegung heraus diese Stoffröhren: Sie schlüpfen hinein mit den Armen, den Beinen, dem Kopf, dem ganzen Körper; sie liegen im Schlauch auf dem Hindernis usw. Die zweite Hälfte beobachtet. Rollentausch.

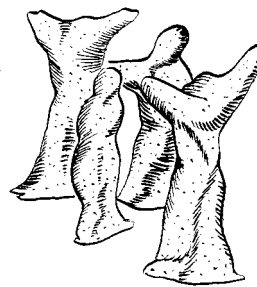
- Drinnen-draussen: Die Hälfte der Klasse schlüpft vorsichtig in die Schläuche hinein, bewegt sich damit auf oder um die Hindernisse herum, geht in Posen... Die zweite Hälfte lässt sich beeindrucken, beobachtet, fantasiert. Rollentausch. Alles möglichst ohne Worte.



☞ **Material:** Tricotschläuche in verschiedenen Längen, nur schwarz oder verschiedene Farben. Die S stellen Tricotschläuche selber her.

**In Rollen schlüpfen:** Die S bewegen sich nach Bildern und Vorstellungen:

- Würmer
- Säulengang – sich bewegende Säulen
- Klageweiber
- Gespenster
- Pinguine... und weitere S-Ideen



⚠ **Zuschauerrolle** ist ganz wichtig, da man sich selber nicht sieht! Reflexion: Wie fühlte ich mich in diesen Schläuchen?

**Eingeschränkt bewegen:** Wie kann man sich im Schlauch bewegen, wenn man ganz verdeckt ist und am Boden fest verwurzelt ist?

- Sich im Raum bewegen, ohne die Füße aufzudecken.
- Sich nur mit den Armen, nur mit dem Kopf... bewegen.
- Sich einmal ganz eng und ganz breit machen.
- Szenen spielen: In kleinen Gruppen spielen die S spontan kurze Szenen wie Schlangenbeschwörer, Albtraum, Gespensterstunde usw. Verschiedene Möglichkeiten erproben.

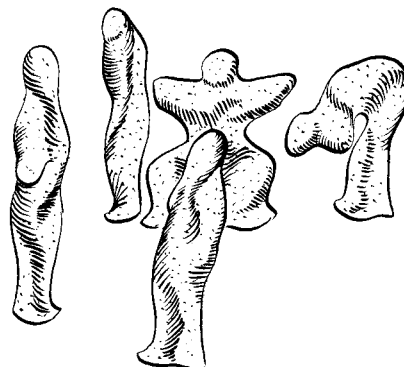


☞ Musik von BO HANSON kann verschiedene Stimmungen unterstützen. Vor Zuschauenden spielen.

☞ Wer nicht selber aktiv mitmachen kann, filmt mit einer Videokamera.

**Szenen erarbeiten:** Aus den eigenen Erfahrungen im Schlauch und den Erfahrungen als Zuschauende erarbeiten die Teilnehmenden in Kleingruppen eine Szene. Die S suchen selber Material, das sie zu Bewegungstheater Szenen herausfordert. Die Szenen sollen folgende Merkmale berücksichtigen:

- Klarer Anfang: Wo, in welcher Stellung, mit welcher Aussage?
- Verlauf mit Höhepunkt oder nicht zu erwartender Überraschung: Plötzliche Umkehr, Metamorphose...
- Bewusst gesetztes Ende: Spannung halten.



☞ **Musikbeispiele:** BO HANSON: Lord of the rings, Art of noise oder SVSS Kassetten Nr. 3.

⚠ Die S erarbeiten in Gruppen eine Szene eines Bewegungstheaters und zeigen sie der Klasse vor. Ein klarer Anfang, ein Höhepunkt und ein gelungenes, bewusst gesetztes Ende sind erkennbar.

## 5 Tanzen

### 5.1 Tanzen erleben – Bewegung gestalten

Tanzen beginnt mit einfachen, rhythmischen Bewegungen, die auf Musikbogen beliebig wiederholt, kombiniert und gestaltet werden können.

Viele Jugendliche sind motiviert, sich zur Musik rhythmisch zu bewegen. Um ihnen Tanzerlebnisse zu ermöglichen, müssen wir sie «abholen», wo sie sind, ihnen Zeit lassen, einzelne Bewegungen gut zu lernen und damit Sicherheit und Ausdrucksfähigkeit zu gewinnen.

#### Welche Inhalte und Ziele eignen sich?

Bewegungsformen, die Jugendliche ansprechen, kombiniert mit einer Musik, die ihnen gefällt, eignen sich für einen Einstieg mit einer Klasse. Dabei sollen differenzierte Ziele formuliert werden. Innerhalb der gleichen Tanzrichtung sind einfache und schwierige Schrittkombinationen möglich. Jugendliche sollen verschiedene Tanzrichtungen kennenlernen, Tänze üben, weiterentwickeln und ohne Hemmungen einander vorzeigen.

#### Tanzen aber wie?

- Die Musikwahl ist wichtig! (Motivation / Aufforderungscharakter). Die Musik muss bezüglich Tempo und Charakter die Bewegungen unterstützen. Die Jugendlichen in die Musikwahl einbeziehen.
- Material (z.B. Hut, Stab ...) kann inspirieren und Sicherheit geben.
- Selbst- und mitbestimmtes Handeln fördern. Jugendliche bringen ihre eigenen Bewegungsformen ein. Diese zeigen sie einander vor, kombinieren sie und entwickeln sie weiter.
- Wenn Grundlagen fehlen und Hemmungen da sind, kann die Lehrperson mit fremdbestimmtem Handeln Sicherheit geben.
- Zeit zum Üben geben. Das Tanzen eignet sich gut, in Gruppen Bewegungen zu entwickeln, zu gestalten und einander zu zeigen (Videoaufnahme).

*Bewegung gestalten:* Unter *Bewegung gestalten* verstehen wir, tanzend Bewegungen oder Bewegungsabläufe in bewusste Form und in bewussten Verlauf zu bringen. Eine Bewegungssequenz wird als zusammenhängendes Ganzes getanzt, enthält einen Spannungsbogen, einen Anfang und ein Ende. Bewegungen sollten so lange geübt werden, bis sie durch die Tanzenden lebendig und somit persönlich gestaltet werden. Die Innensicht (z.B. Gefühle) sind ebenso wichtig wie die Aussensicht .

*Stilvoll tanzen:* Bei jeder Tanzrichtung gibt es Wesensmerkmale, welche diesen Tanz prägen. Ziel ist es, den Bewegungscharakter der Tanzarten aufzunehmen und diesen jeweils zur Geltung zu bringen. Jugendliche sollen die einem Tanz zugehörige Bewegungssprache kennen und ausführen lernen, sowie Gestaltungsregeln bei überlieferten Formen respektieren oder eine bewusste Neugestaltung vornehmen.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7



➔ Differenzierte Ziele setzen: Vgl. z.B. Rock'n.Roll, Bro 2/5, S. 33 oder Gesellschaftstänze: Vgl. Bro 2/5, S. 32

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

## 5.2 Gesellschaftstanz

### Charakter

Eine für diese Stufe geeignete Tanzrichtung ist der Paartanz mit festen Regeln. Er steht stellvertretend für andere Tanzrichtungen wie Volkstanz oder Jazztanz. Der Gesellschaftstanz ist eine Tanzform, die eine paarweise Begegnung der Geschlechter auch mit gegenseitiger Berührung ermöglicht. Die Rollenverteilung ist eindeutig geregelt. Es handelt sich um Formen, die ursprünglich aus dem Volkstanz übernommen und dann abgewandelt worden sind. Er ist im 15. Jahrhundert als «Tanz der Gesellschaft» entstanden. Im 20. Jahrhundert wurde er durch aussereuropäische Tänze erweitert und salonhaft verfeinert. Folgende Tänze wurden 1963 ins Welttanzprogramm aufgenommen: langsamer Walzer, Wienerwalzer, Slowfox, Quickstep, Tango (Standard), Rumba, Cha Cha Cha, Samba, Paso doble, Jive (Latin), Rock'n' Roll.

➔ Freier Tanz:  
Vgl. Bro 2/6, S. 18

### Bewegungskonzept

Variationen und Kombinationen, aufgebaut auf definierten Grundbewegungen, ermöglichen das Tanzen auf verschiedenen Könnensstufen. Die Schrittfolgen sind an den Rhythmus und die Stimmung in der Musik gebunden. Die Körperhaltung ist vorgegeben und charakterisiert die wesentliche Grundstimmung des jeweiligen Tanzes. Durch vorgegebene Körperbewegungen wird der Erlebensgehalt des Tanzes verstärkt. Die für jeden Tanz typische Ausdrucks-idee ist durch äussere Regeln gegeben.

### Gesellschaftstänze unterrichten

Die Jugendlichen sollen mit Freude tanzen. Sie bestimmen mit, wie weit sie in technische Details gehen wollen. Die folgenden Hinweise sollen anregen, wie der Gesellschaftstanz unterrichtet werden kann.

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/5, S.12;  
Tanzen unterrichten:  
Vgl. Bro 2/1, S. 13 ff.

#### *Sich rhythmisch-dynamisch bewegen*

- Den Rhythmus eines Tanzes aus der Musik heraushören und durch Klatschen, Stampfen, Patschen, Schnipsen wiedergeben.
- Zu einem vorgegebenen Rhythmus selber (allein oder in Gruppen) Bewegungs- und Tanzformen suchen.
- Eine vereinfachte Grundbewegung vorgeben, sie beliebig im Raum ausführen und im Raum variieren (auf dem Kreis, aufeinander zu...)
- Im Kanon: Gr. A tanzt; Gr. B setzt nach der letzten Bewegung von A ein.

#### *Sich erlebensbezogen in einem Gesellschaftstanz ausdrücken*

- Jeder Gesellschaftstanz hat seine Entstehungsgeschichte und seine typische Aussage. Die S sollen etwas vom «Hintergrund» des Tanzes wissen.
- Die Stimmung des Tanzes aufnehmen und diese tanzend ausdrücken.
- Den für diesen Tanz typischen Partnerbezug annehmen und das Führen und Geführtwerden im Rollenwechsel spielen.

#### *Mit dem Bewegungskonzept eines Gesellschaftstanzes gestalten*

- Eine Grundbewegung zum Rhythmus eines Gesellschaftstanzes zeigen und darauf achten, dass das Spezifische dieser Bewegung und dieses Ausdrucks übernommen wird. Dazu braucht es viel Übung.

Ⓣ Pro Schuljahr sich mindestens einer Tanzrichtung vertieft widmen.



## 5.3 Rock'n'Roll

Der nie aus der Mode kommende Rock'n'Roll kann gut über einfache Hüpf-  
formen eingeführt werden. Es ist unwichtig, wie schwierig die gewählte  
Hüpfform ist. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen und das Grup-  
penerlebnis. Drei Schwierigkeitsstufen führen zur Endform.

**Kickhüpfen:** In Kreisauflistung verschiedene Kick-  
formen erproben, z.B.: Kick re, schliessen, Kick li,  
schliessen. Abwechselnd re und li schräg kicken. Kick  
hoch, Kick tief, Kick nach vorne und nach hinten.

- Die S üben die erlernten Kickformen in Gruppen  
und suchen neue Formen, die sie vorzeigen.



⇒ Der Kick sollte locker aus dem  
Knie ausgeführt werden, damit er  
schnell ausgeführt werden kann.

⇒ Musik: Gesellschaftstanz in  
der Schule. SVSS-Kassette Nr. 6

**Rock'n'Roll-Hüpfen:** Im Schwarm: Die Lehrperson  
zeigt Form 1 vor; die S ahmen nach.

- In verschiedenen Aufstellungen Form 1 üben.
- Spiegelbild-Hüpfen: A und B stehen sich frontal ge-  
genüber, hüpfen zuerst die Form 1 und suchen für  
das beidbeinige Hüpfen neue Formen.
- Kicks auch in der Richtung verändern.



⇒ Form 1 (einfachste 6er-Form):  
Beidbeiniges Hüpfen (1,2),  
Kick, Platz re (3,4),  
Kick, Platz li (5,6).

! «Platz» heisst: Das kickende  
Bein beim Standbein platzieren

**Rock'n'Roll-Hüpfform 2:** Die S stehen sich paarwei-  
se gegenüber und tanzen die Form 2 ihres Geschlechts.

- Auch in anderen Formationen: 2 Paare, 4 Paare
- Auch die Form des anderen Geschlechts tanzen.
- Die S tanzen mit beliebiger Handfassung die Form 2  
und erfinden Figuren.



⇒ Form 2:  
Dame: Rück re, Platz li (1,2),  
Kick, Platz re (3,4), Kick,  
Platz li (5,6),  
Herr: dito li.

**Platzwechsel:** Die S stehen sich paarweise in der re-li-  
Handfassung gegenüber. Die ersten 2 Schläge an Ort  
(Form 1 oder 2) ausführen. Mit den nächsten 2 Kick-  
hüpfen den Platz wechseln, z.B.: Partnerin wird unter  
dem Arm des Partners «durchgezogen».



⇒ Mögliche Handfassungen:  
re-li (bekannteste Haltung = A  
[Herr] li, B [Dame] re) oder  
re-re gefasst halten.

**Schnecke:** A und B stehen sich in lockerer Handfas-  
sung frontal gegenüber. Auf 3,4 und 5,6 (Kicks) zieht  
A die linke Hand vor B vorbei und rollt B ein. B lehnt  
an den re Arm von A. 1-mal Grundschrift eingerollt,  
dann auf die Kicks wieder ausrollen.



⇒ Damenschritt re beginnend,  
Herrenschrift li beginnend

**Originalhüpfen:** «Kick Ball Change» als 1,2 wird re  
und li geübt. Bei den Kicks auf 3,4 und 5,6 wird mit  
der Betonung auf das Heranziehen des Knies die  
Schnelligkeit verbessert. Das Musiktempo steigern.

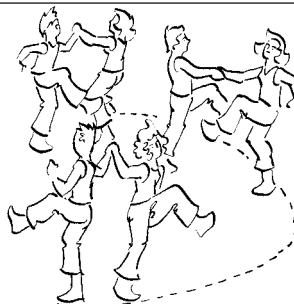
- Die S versuchen, verschiedene Formen mit dem Ori-  
ginalschrift zu tanzen.



⇒ Form 3:  
«Kick Ball Change»: 1: Kick re  
und Balle des re Fusses neben li  
Fuss; 2: li Fuss neben re Fuss ab-  
setzen.  
3,4 und 5,6 wie Form 1 und 2

**Kreisrock:** Die Paare stehen sich im Frontkreis gegen-  
über. Grundschrift (Form 1,2 oder 3). Platzwechsel  
(verschiedene Möglichkeiten). Grundschrift – Platz-  
wechsel zurück – Schnecke – Einrollen – Grundschrift  
– Schnecke – Ausrollen – Grundschrift – Partnerwech-  
sel (Innenkreis wechselt nach li, Aussenkreis bleibt)

- Immer wieder S-Ideen einbeziehen!
- Gruppenweise eine Rock'n'Roll-Vorführung kreieren  
(Vorzeigen oder Aufführen mit Video-Aufnahme).



⇒ Gemeinsam entscheiden, ob  
Form 1,2 oder 3 getanzt wird.

! Während eines ganzen Musik-  
stückes den «Kreisrock» mit Part-  
nerwechsel ohne Fehler tanzen.

## 5.4 Wiener Walzer

Hauptmerkmale des Walzers sind die runden, weichen Drehungen, die ein beschwingtes Gefühl verleihen. Der Ursprung des Walzers liegt im Paartanz «Hoppaladei» des 12. Jh., woraus sich im 16. Jh. der Ländler entwickelte. Gegen Ende des 18. Jh. entstand daraus der Walzer.

**Wir bewegen uns im Dreivierteltakt.**

**Schaukeln zu Walzermusik:** Die S stehen sich paarweise in Vorschrittstellung (re Fuss vorne) gegenüber, die Arme auf den Schultern des Partners. Zu Walzermusik verlagern sie das Gewicht bei «1» von einem Bein auf das andere (Dame: vom re auf li Bein; Herr: umgekehrt); bei «2–3» schwingt der Körper auf dem Standbein (Dame: li; Herr: re) aus und der Schwerpunkt wird leicht angehoben. Dasselbe in entgegengesetzter Richtung fortsetzen (Dame: von li nach re; Herr: umgekehrt): gemeinsames Hin- und Herschaukeln.



⇒ Sich zu irgendeiner Walzermusik rhythmisch-dynamisch bewegen und das Bewegungskonzept des Wiener Walzers erfahren.

⇒ Musik: Gesellschaftstanz in der Schule. SVSS-Kassette Nr. 6

- Auf «2–3» das Spielbein zum Standbein schwingen. Dabei die richtige Betonung beibehalten und die Einleitung des Schwunges spüren.
- Auf «2–3» zusätzlich zwei kleine Schritte an Ort ausführen und das schnelle Tempo erleben.

**Drehen zu Walzermusik:** Gleiche Ausgangsstellung wie beim Schaukeln, Arme in Tanzhaltung (vgl. Skizze). Jeweils auf «1» mit dem Oberkörper eine leichte Drehung nach rechts einleiten.



⇒ Drehen und Schaukeln im Wechsel

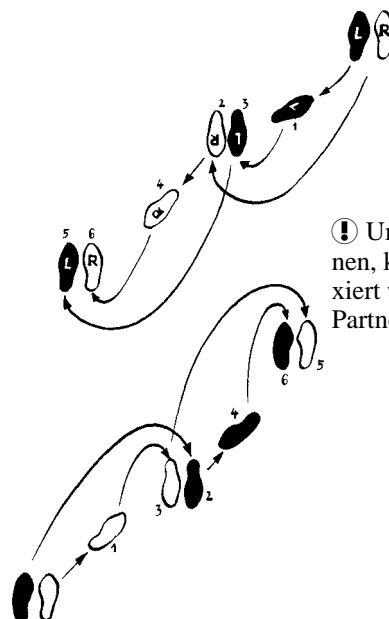
- Wie viele Walzerschritte sind nötig, bis ein Paar eine ganze Drehung ausgeführt hat?
- Sich gegenseitig mehr Schwung geben, indem der Partner beim Rückwärtsschritt den li Fuss mit dem Rücken drehend zurückzieht. Tanzhaltung!
- Welches Paar schafft eine ganze Umdrehung auf 4 oder sogar 2 Walzerschritte (2 = Originalversion)?

**Walzer tanzen:** Wer rückwärts dreht, bildet das Zentrum und macht kleinere Schritte. Die vorwärts drehende Person tanzt um sie herum. Darum ist vor allem der 2. Schritt seitwärts grösser auszuführen.

- Mit der Betonung des ersten Schrittes zu zweit in Tanzhaltung aus dem Schaukeln und Drehen nun allmählich Walzer tanzen. A (Dame) beginnt li rückwärts, B (Herr) re vorwärts.
- Abwechselnd 4 Walzerschritte tanzen und 4-mal schaukeln.
- Auf einer Kreisbahn Walzer tanzen.
- Das Drehen linksherum lernen. Wer erfindet eine rhythmisch passende Form (z.B.: A re rw, B li vw)?

*Offizielle Tanzhaltung:*

- Die Dame legt die re Hand in die li Hand des Partners. Die gefasste Hand befindet sich ca. auf Schulterhöhe.
- Die li Hand der Dame ruht auf der re Schulter des Mannes.
- Der Mann hält die Dame mit der re Hand um die Taille.



! Um dem Schwindel zu begegnen, kann mit den Augen etwas fixiert werden, z.B. die Nase des Partners.

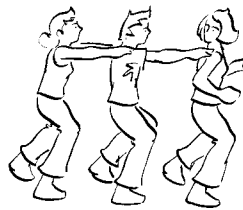
## 5.5 Samba

Samba ist ein Tanz der Freude, ist bewegungsintensiv und eignet sich als Paar- oder Gruppentanz. Samba lebt vom Rhythmus (2/4-Takt mit Betonung auf dem 2. Schlag) und typischen Bewegungen wie «Bouncen». Das Ursprungsland ist Brasilien («Carnaval do Brasil»).

**Spürst du den Samba-rhythmus? Lass dich von der Musik inspirieren.**

**Schlangentanz:** Die S stehen hintereinander, legen die Hände auf die Schultern des Vorderen. Wer an der Spitze steht, macht eine Bewegung vor und schliesst nachher wieder hinten an.

- Die Lehrperson an der Spitze zeigt klar das «Bouncen» vor (= federndes Beugen und Strecken von Knie- und Fussgelenken; 2-mal je Seite) und führt die Gruppe an.
- Gleiches Federn in der Vorwärtsbewegung.
- Die Lehrperson und die Teilnehmenden erproben verschiedene Möglichkeiten des Federns.



➔ Sofort zu Samba-Musik (z.B. MATT BIANCO, div. Stücke oder SVSS-Kassette, Nr. 6) tanzend beginnen; von der Musik leiten lassen.

**Bouncen:** Die Lehrperson zeigt den charakteristischen Sambaschritt genau vor: Abstossen aus den Fussgelenken und Absenken in den Kniegelenken; der Oberkörper bleibt dabei ruhig. Die S bewegen sich auf diese Weise frei im Raum, begegnen einander und «bouncen» zu zweit. Dabei versuchen sie, sich gegenseitig im Rhythmus zu unterstützen.



➔ Bewegungskonzept des Sambas spielerisch erarbeiten.

**Sambawalk:** Die S stehen verteilt im Raum und federn seitwärts von einem Fuss auf den andern.

- Bei jedem Schritt soll ein «Ball-change» ausgeführt werden (= kurzes Antippen und Belasten des nach hinten geführten Fusses, Gewicht schnell wieder auf das vordere Bein nehmen).
- Mit federnden Schritten durch den Raum bewegen und evtl. den «Whisk» einbauen (= Seitschritt – Ball-change).



➔ Paarbezug wird allmählich bewusst.

**Samba-Improvisationen:** In Zweiergruppen Führen und Geführtwerden ohne Körperkontakt im Samba-rhythmus.

- Zuerst an Ort, dann frei im Raum.
- Als Gruppe spiegelbildlich tanzen.

**Samba-Figurenfolgen:** Die S tanzen paarweise eine 6-teilige Folge von Sambafiguren in Tanzhaltung wie beim Walzer.

- 1 8-mal Whisk an Ort
  - 2 8-mal Sambaschritt vorwärts
  - 3 8-mal Whisk an Ort
  - 4 8-mal Sambaschritt vorwärts im Kreis (Dame dreht nach rechts, Herr um Dame herum)
  - 5 8-mal Whisk an Ort
  - 6 8-mal Sambaschritt zu neuen Partnern
- Die Reihenfolge beliebig verändern oder mit eigenen Formen und Bewegungen ergänzen.
  - In Gruppenformationen eine Sambasequenz für eine Vorführung vorbereiten.



➔ Tanzhaltung: Vgl. Walzer, Bro 2/5, S. 34

➔ Mit einer Gestaltungsidee einen Tanz gestalten. Die Lebendigkeit des Sambas durch Bewegung ausdrücken.

Ⓣ Die S zeigen diese 6-teilige Folge von Sambaschritten und -figuren oder eigene Kombinationen vor. Sie tanzen in Paaren oder als Gruppe.

## 5.6 Kiosk – ein Beispiel für Reggae

Das Reggae-Tanzerlebnis, z.B. mit dem Musikstück «Kiosk» (Gruppe Rumpelstilz), steht im Vordergrund. Die Musik enthält sowohl Reggae-Elemente (Betonung auf 2 und 4) wie auch folkloristische, «helvetische» Elemente. Die Jugendlichen suchen selber geeignete Musik.

**Reggae: Bewegen aus dem Becken; Swingen mit dem Becken – «cool» tanzen!**

**Physioball-Reggae:** Die S sitzen auf einem Physioball und versuchen, den Reggae-Rhythmus auf den Ball zu übertragen. Sie federn auf dem Ball, spielen mit dem Becken, verschieben es nach re und li, kippen es nach vorn und hinten, kreisen mit dem Becken usw. Das Becken spüren; Becken sinken lassen. Die Füße bleiben auf dem Boden, der Oberkörper ist aufrecht.

- Sich allmählich vom Federn mit dem Physioball lösen und die gleichen federnden Beckenbewegungen stehend ausführen.
- Sich mit kleinen Schritten und einem tanzenden Becken durch den Raum bewegen.
- Gleiches mit Beckenkreisen.



⊙ Musik: z.B. DEB WISE: 20th Century oder BOB MARLEY

⊙ Das Bild vom sitzenden Becken beibehalten; ab und zu wieder auf den Physioball wechseln.

**Kiosk-Elemente:** Die S probieren Tanzbewegungen aus (Vorzeigen-Nachahmen). Dann lernen sie im Kreis die einzelnen Elemente des Kiosk-Tanzes. Die Lehrperson zeigt zur laufenden Musik vor und die Lernenden übernehmen direkt.

Teil 1:

- A** Beckenschaukeln nach re und li, Beckenkreisen nach re und nach li.
- B** Dito, doch mit Nachstellschritten sw.
- C** Vw-Gehen mit Hüftkreisen jeweils re und li, auch mit einkreisender Armbewegung
- D** Schnelles Rw-Gehen mit asymmetrischem Rw-Kreisen der Schultern
- E** Mit Sambaschritten ganze Drehung
- F** Reggae-Hüpfer (= tiefes Hüpfen in gebeugter Stellung) zur Kreismitte. «Erdbezogen», Oberkörper mit Twistbewegungen, Arme gebeugt getragen.
- G** Breitbeinig drehen aus der Kreismitte heraus u.a.

Teil 2:

Polka tanzen: Zuerst allein, dann zu zweit mit eingehängten Armen Folgendes tanzen: Nachstellschritt – Hüpfen re, Nachstellschritt – Hüpfen li; frei im Raum.



⊙ Vor dem Tanzen mit allen die Musik hören, um die Stimmung zu erfassen und die beiden Musikstile herauszuhören. Musik: RUMPELSTILZ: Kiosk (auf CD «Muesch nid pressiere», Zytglogge-Verlag 1993)

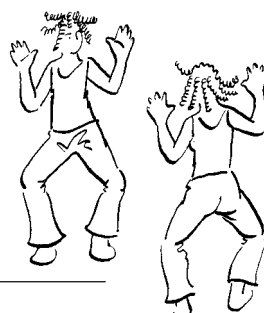
«**Kiosk**» tanzen: Mit den oben erarbeiteten «Kiosk-Elementen» und den Polkaschritten den ganzen Tanz entsprechend den Musiksequenzen tanzen. Allmählich die zwei verschiedenen Stimmungen verdeutlichen:

1. Teil: Reggae = cool, herausfordernd
2. Teil: Polka = lustig, unbeschwert



⊙ Stimmungen herausarbeiten! Die Musik gibt von ihrem Aufbau her klare Ausführungshinweise.

**Reggae-Sowhtime:** In 5er-Gruppen eine Aufstellungsform zum Kiosktanz wählen. Entsprechende Raumverschiebungen und Blickrichtungen mit einbeziehen. Die Teilnehmenden bauen eigene Bewegungsformen ein. Sich gegenseitig vorzeigen.



Ⓣ Eine Tanzidee gestalten, gegenseitig beobachten, beurteilen und vor Publikum tanzen.

## 5.7 Breakdance

Break-Dance gehört zusammen mit Graffiti und Rap-Musik zur Hip-Hop Kultur, zu der sich viele Jugendliche hingezogen fühlen. Der Tanz mit seinen illusionistischen, akrobatischen Bewegungen spricht beide Geschlechter an und bildet deshalb einen möglichen Zugang zum Tanzen.

**Gelingt dir illusionäres Gehen? Es braucht viel Übung!**

**Break-Einstieg:** Die S suchen zum Rhythmus und Musikstil passende Bewegungen. Zwei oder mehr hängen ihre Formen zusammen.

- Die Lehrperson oder S machen «Isolationsformen» vor (Isoliertes Bewegen des Kopfes, der Schultern, des Brustkorbes, des Beckens, der Beine und Arme). Alle führen sie rhythmisch aus.
- Roboter: Sich mechanisch und steif bewegen. Zur Vorbereitung dient die Schaufensterfigur: A formt B; möglichst alle Gelenke mit einbeziehen. Die geformten «Figuren» beginnen sich zu bewegen: jeweils nur in einem Gelenk, doch nacheinander in fortlaufender Reihenfolge. Die S versuchen, sich wie Roboter fortzubewegen?

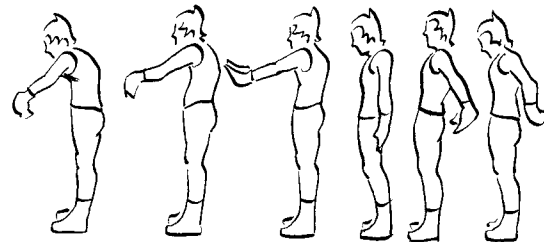


➔ Musikbeispiele: New York, Message u.a.m. Das persönliche Repertoire an Ausdrucksmöglichkeiten spielerisch erweitern.

➔ Kinästhetisches Wahrnehmen: Vgl. Bro 1/5, S. 9

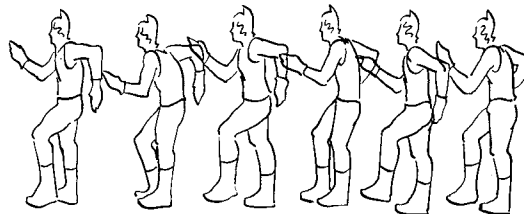
**Wellen:** Die S erproben in der Rückenlage eine Welle fußwärts: nacheinander Heben und Senken von Kopf, Schultern, Brustkorb, Bauch, Becken, Knie und Füßen. Sich so wellenförmig fortbewegen.

- Welle im Stand: Gleich wie am Boden, doch mit dem letzten Impuls in den Füßen geht es einen Schritt vorwärts. Die Welle kann auch in den Füßen beginnen und körperaufwärts gehen.
- Armwelle: Die Welle pflanzt sich von Gelenk zu Gelenk fort.
- Kreiswelle: Die S stehen im Kreis und halten ihre Handflächen gegeneinander. Die Lehrperson gibt den Impuls und die Welle pflanzt sich im Kreis fort.
- Auch 2 oder 3 Wellen können sich durch den Kreis bewegen, nacheinander einsetzend.



⚠ Langsam Üben, ohne Musik beginnen. Wellen verlangen eine gute Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit.

**Illusionäres Gehen:** Alle gehen zügig durch den Raum, allmählich nur noch an Ort. Während des langsamen Abrollens vom Ballen her gleitet der freie Fuß flach über den Boden in eine neue Richtung (Glide, Moonwalk). Der Oberkörper bleibt ruhig. Die S beobachten sich gegenseitig und geben sich Rückmeldungen. Wirkt es als «illusionäres Gehen»?



➔ Diese Geh-Technik stammt aus der Pantomime.

**Toc:** «Einrasten» einer Bewegung, ein Spiel mit Spannen und Entspannen. Der Bewegungsablauf lässt sich beschreiben mit Schaufensterpuppen, die mit unterbrochenen Bewegungen auf sich aufmerksam machen. Beispiel: Der Arm ist gespannt. Vor der Bewegung lässt die Spannung im Arm leicht nach. Dieser geht kurz in die Gegenrichtung, um nachher deutlich eine gerade Bewegung auszuführen. Sie endet mit Einrasten in einer neuen Position und mit Spannung im Arm.

- Die S erproben und kombinieren Toc-Bewegungen mit verschiedenen Körperpartien und spielen damit.



⚠ Die S verbinden beliebig Roboter-, Wellen-, Toc-Bewegungen und eigene Bewegungen mit illusionärem Gehen und stellen eine «Show» zusammen.

## 5.8 Streetdance

Street Dance ist ein Tanz der Strasse, ein Tanz der Jugendlichen. Dieser Tanz der Hip-Hop-Kultur besteht aus Break, Jazz, Afro, Akro mit viel Freiräumen. In den pädagogischen Rahmen integriert heisst das, den Jugendlichen Gelegenheit zu geben, *ihre* Formen und Kunststücke einzubringen.

**Streetdance ist ein koordinativ und konditionell anspruchsvoller Tanz.**

**Rhythmisch Fortbewegen:** Die S lassen sich von der Musik inspirieren und suchen zur Musik passende Fortbewegungsformen, die sie sich gegenseitig vorzeigen und miteinander erproben. Zu den eigenen und vorgeschlagenen Fortbewegungsformen suchen die S Armbewegungen.

- 1–4: Lockeres Wippen in den Knien. 5–8: Lässiges Gehen. Viele Wiederholungen durchführen.
- 1–4: Re Schritt sw., li kreuzt hinter re, re Schritt sw., li schliesst. 5–8 wie 1–4, links beginnend.
- Slide: 1/2: re grosser Schritt sw., li Fuss schleift zum Standbein. 3/4: Wie 1/2, aber li beginnend.
- Running-Man: + re Knie heben. 1: Re Fuss Richtung Boden und gleichzeitig gleitet der li Fuss nach hinten. +2: Wie 1, li beginnend. Fortlaufend ausführen.
- Running-Man-Variante: Beim Knieheben re (li) wird eine 1/4-Drehung re (li) ausgeführt.



➔ Musikbeispiel: Classic Hip Hop. Definitive Hip Hop Mastercuts volume 1/2.

➔ Die Jugendlichen sollen ermuntert werden, eigene Rhythmus- und Bewegungsspielereien einzubringen. Mut machen zu eigenen Lösungen – kreativ tanzen.

➔ Streetdance: Vgl. Bro 2/4, S. 33 und Bro 2/6, S. 19

**Spielereien:** «Hampel-Variationen»:

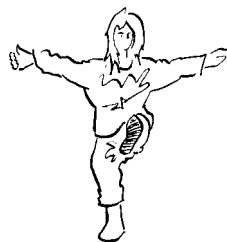
- 1 Sprung in halbtiefe Grätsche, Arme breit getragen.
  - 2 Beide Beine gleichzeitig zusammenziehen und Arme eng an Körper ziehen. Rhythmisch ausführen.
- Ein Spielbein gebeugt an Unterschenkel des Standbeines heranziehen.
  - Dito, nach 2 Ausführungen mehrmals je 1/4 oder 1/2 Drehung nach links oder rechts (Standbeinwechsel).
  - Grätschen, schliessen, grätschen (1 + 2), Beine kreuzen (3), drehen (4); dito 5–8.
  - Die S erfinden eigene (Hampel-)Spielereien.



➔ Ausdruck: cool, lässig, als Spielerei. Den S die Möglichkeit geben, schnelle Tempi zu erproben. Rhythmisch-dynamisch tanzen und erlebensbezogen ausdrücken.

**Shake-turn:** Die S versuchen diese kleine Zauberei:

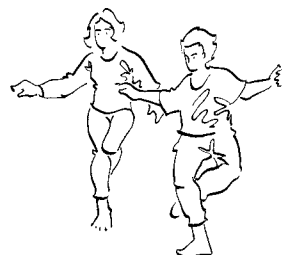
- 1 Sprung in Vorschrittstellung, z.B. rechts.
  - 2 1–2-mal shaken mit dem Becken.
  - 3 Hinteres Bein zum vorderen gekreuzt heranziehen.
  - 4 Über links auf der Stelle drehen und den rechten Fuss schnell neben den linken stellen.
- Im Kreis oder auf Linien verschiedene Tempi ausprobieren.
  - Mit «Running Man» (siehe oben) verbinden.



➔ Alle Bewegungen immer rechts und links ausführen.

**Quick:** Schnelle Schritte an Ort, im Wechsel mit Schritten im Raum, dann in Zählweise: 1 + 2 + Folgendes:

- 1 Re Fuss kreuzt vor li, +: li Stampfschritt an Ort.
  - 2 Re Fuss diagonal rw, +: li Stampfschritt an Ort.
- Alle Schritte beliebig miteinander verbinden.
  - Die S erfinden einen Akrobatikteil am Boden auf 8 Schläge (1–8).
  - Kleine Folge zum Vorzeigen zusammenstellen und individuelle Elemente einbauen.



➔ Wie der Name sagt: ein schneller Schritt, ein Fussspiel! Ausdruck: persönliche Virtuosität zeigen.

Ⓣ Eine Streetdance-Show von 1–2 Minuten Dauer in einer Gruppe erarbeiten und der Klasse oder an einem schulinternen Anlass vorführen.

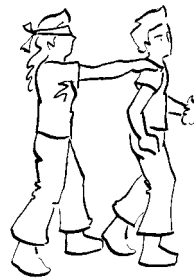
## 5.9 Pausenplatzszenen als Streetdance

Die Jugendlichen auffordern und anleiten, den Pausenplatz bewusst wahrzunehmen. Die erlebten, beobachteten oder erfundenen Pausenszenen inspirieren die Jugendlichen zur Kreation eines Streetdance. Auch andere Szenen aus dem Alltag der Jugendlichen können zu einer Tanzkreation inspirieren.

Entwickelt aus gespielten Pausenplatzszenen einen Tanz!

**Führen-Geführt werden:** Die Hälfte der Klasse steht mit geschlossenen Augen und dem vorgestreckten rechten Arm verteilt auf dem Pausenplatz. Die zweite Hälfte geht mit offenen Augen zu je einer blinden Person, legt deren rechten Arm auf die eigene Schulter und führt sie vorsichtig auf dem Platz herum. Die Blinden bestimmen, wie lange sie im Kontakt bleiben wollen, lassen los und warten auf eine neue Führung.

- Wer loslässt, beschreibt, wo sie sich befindet, in welche Richtung sie schaut und was sie hört.
- Blindenführtechnik anwenden: Sehende führen Blinde, indem sie mit der linken Hand den rechten Ellbogen der blinden Person halten und so führen.



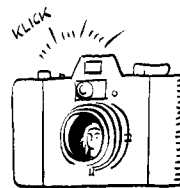
➔ Geeignet als Ausklang (zur Beruhigung und Förderung der Wahrnehmung).

➔ Wahrnehmung fördern: Vgl. Bro 1/5, S. 9

⚠ Vertrauensform - vorsichtig miteinander umgehen.

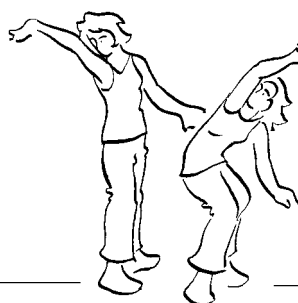
**Fotos speichern:** A führt den blinden B auf dem Pausenplatz zu einer markanten Stelle und richtet dessen Kopf in eine bestimmte Richtung. B bleibt als «Fotoapparat» ruhig stehen. A berührt mit dem Zeigefinger kurz eine Stelle an B's Kopf – «klick!». B öffnet für einen Moment die Augen, nimmt ein Bild wahr und schliesst die Augen wieder. A führt B zu einer nächsten Stelle. 3–5 Fotos sollen auf diese Art gemacht werden. Rollentausch.

- Die S auffordern, während Pausen Situationen bewusst wahrzunehmen (mit allen Sinnen).



➔ Auch Kleinigkeiten können als Bildausschnitt spannend sein! Der Pausenplatz wird neu erfahren!

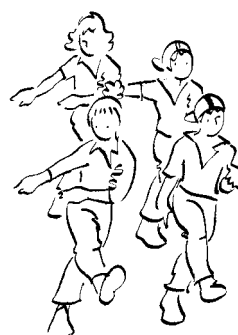
**Pausenszenen tanzend darstellen:** In Gruppen erarbeiten die Jugendlichen Pausenplatz-Tanzszenen zu einer von der Klasse ausgewählten Musik. Sie stellen sich Pausenszenen vor und versuchen, diese tanzend darzustellen. Beispiel: Pausenglocke, Jugendliche verlassen das Schulzimmer, Gruppen von Jugendlichen begrüßen sich... Die S verwenden bekannte Schrittfolgen und kreieren eigene Bewegungsformen. Die erarbeiteten Pausenszenen werden der Klasse vorgetanzt.



Ⓜ In Gruppen eine Pausenplatzszenen als Streetdance vorzeigen. Kriterien: Der Tanz wurde von der ganzen Gruppe gemeinsam erarbeitet (beurteilt die Gruppe selber). Die Musikbogen werden beachtet, jeweils auf Schlag 1 wird die Bewegungsform gewechselt.

**Begrüßung der Kids:** Diese Begrüßungsform kann die S animieren, eigene Formen für ihre Pausenszene zu finden. 8 Schritte lässig durch den Raum gehen im Wechsel mit rhythmischen Begrüßungsformen auf 8 Zeiten vor dem Partner oder der Partnerin. Beispiel:

- 1 Beidbeinig fallen lassen in halbtiefe Grätsche.
- 2 Beidhändig Patschen auf beide Oberschenkel.
- 3 Klatschen in die eigenen Hände.
- 4 Klatschen in Partner-Hände.
- 5 Mit beiden Händen am Oberschenkel nach hinten streifen, gleichzeitig ins Plié (Knie beugen) gehen.
- 6 Nach vorne streifen und Ausholbewegung zum...
- 7 Volleyball-Block und Klatschen in Partnerhände.
- 8 Landen mit 1/2 Drehung und dazu Schnipsen.



➔ Musik: z.B. D.J. BOBO: Somebody dance with me (auf CD «Volkstänze: rockig-traditionell-meditativ»)

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

ALBRECHT, K. / MEYER, S. / ZAHNER, L.:	Stretching – das Expertenhandbuch. Grundlagen für Trainer und Sportler. Heidelberg 1997.
ARBEITSGEMEINSCHAFT JEUX DRAMATIQUES:	Ausdrucksspiel aus dem Erleben. Bern 1984.
BOETTCHER, H.:	Rope Skipping. Spring Dich fit. Aachen 1997.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf 1998.
ESSM (Hrsg.):	Der Bau deines Körpers. Magglingen 1992.
FRANCLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit. Zürich 1989.
FRITSCH, U.:	Tanzen, Ausdruck und Gestaltung. Hamburg 1985.
HARI, H.P.:	Massage für Kinder und Jugendliche. Bern 1995.
HOMFELDT, H.G.(Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.
LENHART, P. / SEIBERT, W.:	Funktionelles Bewegungstraining. Oberhaching 1991.
MAHLER, M.:	Kreativer Tanz. Bern 1979.
MEYERHOLZ, U. / REICHLE, S.:	Einfach Lostanzen. Bern 1995 <sup>2</sup> .
MIDDENDORF, I.:	Der erfahrene Atem. Eine Atemlehre. Paderborn 1984.
RÖTHIG, P.:	Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992 <sup>6</sup> .
SPRING, H. u.a.:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.
AUTORENTEAM SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.
VENT, H. / DREFKE, H.:	Gymnastik/Tanz Sekundarstufe II. Düsseldorf 1981.
VOPEL, K.:	Kinder ohne Stress - Reise mit dem Atem. Hamburg 1991.
WIRHED, R.:	Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart 1984.
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Dortmund 1990.
ZIMMER, R.:	Spielideen im Jazztanz. Schorndorf 1993 <sup>3</sup> .
ZINTL, F.:	Ausdauertraining. München 1990.

### Musik:

BASPO:	CD-Serie zum Thema «Musik und Bewegung»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung</li> <li>• CD 2: Bewegungsspiele mit Musik</li> <li>• CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren</li> </ul>
SVSS:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikkassetten Nr. 3, 5, 6</li> </ul>
Lehrmittelverlag Zürich:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD: Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung «Bewegen, Darstellen, Tanzen». ISBN Nr.: 3-9521834-1-5</li> </ul>

### Kontaktstellen:

- BASPO (Bundesamt für Sport Magglingen)
- STV (Schweizerischer Turnverband)

### Video-Filme:

BASPO:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medienkatalog anfordern.</li> </ul>
ISSW:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung «Bewegen, Darstellen, Tanzen».</li> </ul>



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.



# 3

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 3



# Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 3 auf einen Blick

---

... Gleiten

... Fliegen

... Drehen

... Klettern

... Balancieren

**Die motorischen  
Fähigkeiten und  
Fertigkeiten  
anwenden beim ...**

... Schaukeln  
und Schwingen

... Bewegen auf  
Rollen und Rädern

... Kämpfen

... Kooperieren

**Grundlegende Fähigkeiten  
und Fertigkeiten  
erwerben**

**Die Schwerkraft im Umgang mit dem eigenen Körper  
und mit Geräten bewusst erproben und erleben**

Die Jugendlichen sind fähig, unterschiedliche Bewegungssituationen zu meistern. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und Verhaltensweisen und schätzen dabei ihre eigenen Möglichkeiten richtig und verantwortungsbewusst ein. Im spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und den physikalischen Bewegungsgesetzen erhalten und fördern sie ihre Bewegungslust an, auf und mit Geräten und entwickeln daraus motorische Fähigkeiten sowie sportartspezifische Fertigkeiten.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Das natürliche Bewegungsbedürfnis beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen und Rädern, Rutschen und Gleiten, Raufen befriedigen und dabei vielseitige Sinneserfahrungen sammeln
- An, mit und auf Geräten grundlegende Fähigkeiten erwerben
- In schwierigen Situationen einander helfen und sichern



Vorschule

- Fertigkeiten beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen und Gleiten erwerben
- Ursache und Wirkung von Bewegungsgesetzen erkennen
- Spielerische Formen des Raufens und Kämpfens durchführen
- Einander helfen und sichern



1.–4. Schuljahr

- Kunststücke, attraktive Bewegungsabläufe und -kombinationen an, auf und mit Geräten erwerben und anwenden
- Ursache und Wirkung bei Bewegungsabläufen spüren, verstehen und dadurch das Bewegungsgefühl verfeinern
- Bewegungsverwandtschaften erleben
- Einander helfen und sichern
- Rauf- und Kampfspiele durchführen



4.–6. Schuljahr

- Fertigkeiten gestalten und mit konditionellen und koordinativen Zusatzaufgaben ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Akrobatikformen erwerben, anwenden und gestalten
- Elemente der Klettertechnik erwerben und anwenden
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

- Spezielle Kunstformen beim Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Bewegen auf Rollen erwerben und anwenden
- Biomechanische Experimente praxisnah erleben
- Krafttraining mit und an Geräten durchführen
- Eine Kampfsportart ausüben
- Einander helfen und sichern



- Das *Sportheft* ist eine Grundlage (u.a. Arbeits- und Notizheft) für die eigene Sport- und Trainingsplanung. Es enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen:

Spezielle Sportgeräte (z.B. In-Line-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.

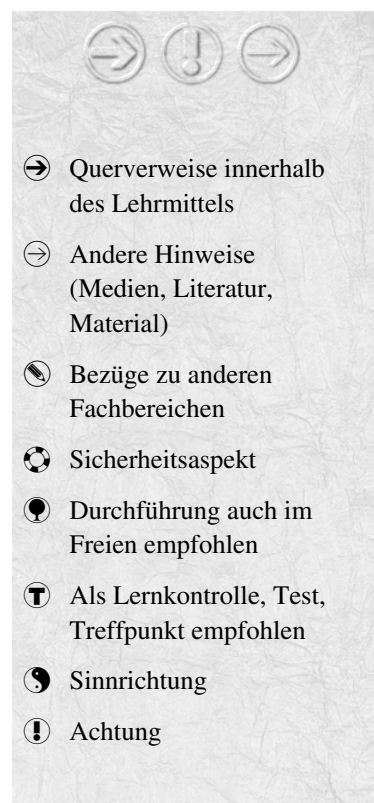


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Balancieren</b>	
1.1 Auf stabilen Geräten	5
1.2 Auf labilen Geräten	6
1.3 Gleichgewichts-Circuit	7
<b>2 Klettern</b>	
2.1 Klettern an verschiedenen Geräten	8
2.2 Klettertechniken lernen	10
<b>3 Fliegen</b>	
3.1 Grundlagen erwerben	11
3.2 Flugphasen gestalten	12
<b>4 Drehen</b>	
4.1 Freier Überschlag vorwärts	13
4.2 Rotationen rückwärts	14
<b>5 Bewegen auf Rollen</b>	
5.1 Das Rollbrett als Spielgerät	15
5.2 Das Rollbrett als Krafttrainingsgerät	16
<b>6 Schaukeln und Schwingen</b>	
6.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten	17
6.2 Schwung- und Rotationsexperimente	18
<b>7 Kooperieren</b>	
7.1 Helfen – Sichern – Vertrauen	19
7.2 Haltegriffe – Hilfestellungen – Mitbewegen	20
7.3 Akrobatikformen	21
<b>8 Kämpfen</b>	
8.1 Kämpfen – kultiviert streiten	22
8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen	23
<b>9 Kombinieren</b>	
9.1 Stationen-Betrieb	25
9.2 Sportarten-Kombinationen	26
9.3 Kletter-Spiel-Cup	27
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	28



# Einleitung

---

## Grundfähigkeiten weiter entwickeln

Auf der Unter- und Mittelstufe (vgl. Bände 3 und 4) haben die Kinder die *Grundfähigkeiten* Balancieren, Klettern, Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen, Bewegen auf Rollen, Rutschen und Gleiten erworben.

Auf der Sekundarstufe I werden diese Grundfähigkeiten weiter entwickelt. Dabei muss berücksichtigt werden, dass die Jugendlichen in einer intensiven Wachstumsphase stehen. In einer Klasse dieser Altersstufe sind sehr grosse Unterschiede bezüglich Grösse und Gewicht die Regel. Die unterschiedlichen Voraussetzungen sind durch differenzierende Lern- und Leistungsangebote angemessen zu berücksichtigen.

## Mitdenken – bewusst lernen

Es ist ein erstrebenswertes Ziel beim Lernen von Bewegungen, sich ein bewusstes Bewegungsverhalten anzueignen. Die folgenden Massnahmen schaffen dazu günstige Voraussetzungen:

- *Bewusstes Lernen:* Wenn eine Bewegung in ihren Bewegungsmerkmalen erkannt und die auszuführende Bewegung in der Vorstellung verankert ist, kann sie besser koordiniert und zielgerichtet gesteuert werden. Es ist deshalb wichtig, dass eine klare Bewegungsvorstellung erarbeitet wird (Demonstration, Reihenbild, Video, Herausarbeiten und Erklären der Knotenpunkte einer Bewegung).
- *Handeln ist denkendes Tun:* Regelmässiges Reflektieren und Überprüfen der Sinneseindrücke nach erfolgten Bewegungshandlungen ermöglichen den Aufbau einer differenzierten Sinneswahrnehmung. Das Verarbeiten von Rückmeldungen sollte zur Gewohnheit werden.
- *Ganzheitlich lehren und lernen:* Wenn immer möglich sollten die Schülerinnen und Schüler die Bewegungsabläufe ganzheitlich erleben und erfahren. Handelt es sich jedoch um anspruchsvolle Bewegungsaufgaben, dann wird ein strukturiertes, fremdbestimmtes Vermitteln mit differenzierten und individuell angepassten Lernschritten empfohlen.

## Gemeinsam planen – Akzente setzen

Die Planung bzw. Auswahl der Inhalte sollte im Dialog zwischen der Lehrperson und den Jugendlichen unter Berücksichtigung des Lehrplans, der situativen und personalen Voraussetzungen und der Erwartungen der Lernenden erfolgen. Es wird empfohlen, Akzente zu setzen, individuelle Lernziele festzulegen, Lernkontrollen einzuplanen, diese konsequent durchzuführen und auszuwerten. In der Hinweisspalte werden einige **T**-Übungen als Lernkontrollen vorgeschlagen.

➔ Teilbereiche von Bro 3:  
Vgl. Bro 3/1, S. 4 ff.;  
Erwerben – Anwenden – Gestalten: Vgl. Bro 1/5, S. 11 und Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Handlungsorientiert unterrichten: Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff. und Bro 1/1, S. 51 ff.

➔ Planen: Vgl. Bro 1/5, S. 17, Bro 1/1, S. 62 ff. und Bro 3/1, S. 9

---

### Aus den vielfältigen Tätigkeiten auswählen

In der vorliegenden Broschüre 3 «Balancieren, Klettern, Drehen...» wurde eine Auswahl von Tätigkeiten getroffen, welche sich für den Sportunterricht in der Schule eignet. Wenn eine Lehrperson nicht über genügend Voraussetzungen, Kenntnisse und Fertigkeiten verfügt, welche für das Unterrichten einer Sportart (z.B. Rollbrettfahren, Klettern...) nötig sind, dann können auch Jugendliche als Lehrende eingesetzt werden. In jedem Fall bleibt jedoch die Verantwortung bei der Lehrperson.

#### *Balancieren*

Das Halten oder Wiedererlangen des Gleichgewichts ist in vielen Sportarten und im Alltag wichtig.

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist ein umfassendes Zusammenspiel verschiedener Sinne. Zur Wiedererlangung oder Aufrechterhaltung des Gleichgewichts sind die Informationen über die Haut (taktil), über die Muskeln (kinästhetisch) und über das Auge (visuell) wichtig. Von besonderer Bedeutung bei sportlichen Aktivitäten ist das kinästhetische Wahrnehmen. Propriozeptoren registrieren die Spannungs- und Längenänderungen der Muskulatur. Verschiedene Bewegungsaufgaben auf stabilen und labilen Unterlagen ermöglichen wertvolle Körpererfahrungen und bilden eine wichtige Voraussetzung für ein sicheres, unfallfreies Bewegungsverhalten im Sport und im Alltag.

#### *Klettern*

Sprossenwände, Kletterleitern- und -gerüste sowie traditionelle Turngeräte wie Barren, Reck, Ringe und Gerätekombinationen eignen sich gut für erste Klettererfahrungen und zum Erlernen einiger Klettertechniken. Zudem ist das Klettern ein ausgezeichnetes Krafttraining für den ganzen Körper.

#### *Fliegen*

Durch Absprunghilfen wie Minitrampolin, Sprungbrett, Kastenelement... kann die Flugphase verlängert und dadurch das Flugerlebnis vertieft werden. Bei allen Sprüngen ist auf eine korrekte Landung zu achten.

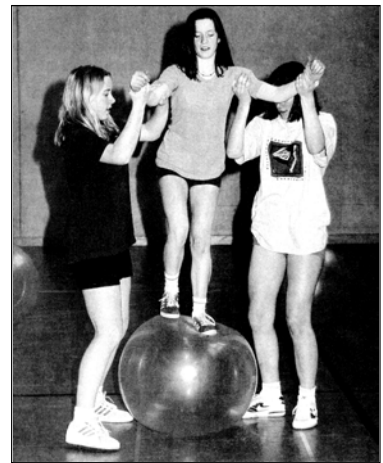
#### *Drehen*

Sich kopfüber vor- oder rückwärts drehen ist stets mit einem mehr oder weniger intensiven *Orientierungsverlust* verbunden. Die Sinnesreize können nicht mehr genügend differenziert wahrgenommen werden. Das Resultat sind oft unsichere, schlecht koordinierte Bewegungen oder im schlimmeren Falle auch Verletzungen durch Stürze. Sorgfältig aufgebaute Übungsformen zum Drehen um alle Rotationsachsen (Längs-, Quer- und Breitenachse) können dazu beitragen, dass sich die Turnenden während oder nach Rotationen besser orientieren können.

#### *Bewegen auf Rollen*

In dieser Broschüre werden verschiedene Anwendungsformen mit dem *Rollbrett* vorgestellt. Da Inline-Skating meistens im Freien praktiziert wird, werden zu dieser Sportart Beispiele in Broschüre 6 vorgestellt.

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und  
Bro 1/1, S. 54. ff.



➔ Inline-Skating:  
Vgl. Bro 6/5, S. 9 ff.

### *Schaukeln und Schwingen*

Schaukeln und Schwingen ist ein rhythmisches Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen, dem berauschten Durchschwingen bis hin zum Gefühl der Schwerelosigkeit beim Umkehrpunkt («toter Punkt»). Sowohl Kinder (z.B. auf der Kinderschaukel im Sitz oder im Stand) sowie die Erwachsenen (z.B. bei Schaukelspielen an Jahrmärkten und Messen) lassen sich vom Spiel mit der Schwerkraft bzw. der Schwerelosigkeit faszinieren. An verschiedenen Geräten können durch Veränderung der Körperstellung und durch gezieltes Auslösen von Pendelbewegungen biomechanische Gesetzmässigkeiten erlebt und bewusst gemacht werden.

### *Kooperieren*

Kooperieren ist eine Grundvoraussetzung beim gemeinsamen Sporttreiben und kann – insbesondere beim Turnen mit und an Geräten – auf ganz verschiedene Art und Weise erfolgen.

Eine spezielle Form des Kooperierens ist das *Helfen und Sichern*. Dadurch kann die Angst vermindert und das Vertrauen gestärkt werden. Die Jugendlichen müssen durch Erlernen von *Haltegriffen, Hilfestellungen und -bewegungen* angeleitet werden, wie sie sich beim Bewältigen von Bewegungsaufgaben gegenseitig unterstützen können. Durch Kombinationen solcher Hilfestellungen können eigentliche Akrobatikformen entstehen.

➔ Helfen und Sichern – unterstützendes Mitbewegen: Vgl. Bro 3/5, S. 19 ff. und Bro 1/1, S. 71

Im Verlauf des Lernens, insbesondere auch während des Helfens und Sicherns, können die Jugendlichen systematisch angeleitet werden, vereinbarte Bewegungskriterien gezielt zu beobachten und den Ausführenden entsprechend Rückmeldungen zu geben. Auf diese Weise erfolgt ein fließender Übergang vom fremd- zum mitbestimmten Handeln. Lehrpersonen müssen sich zudem bewusst sein, dass Berührungen auch als unangenehm empfunden werden können.

### *Kämpfen*

Kämpfen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen, sich selbst verteidigen, sich im fairen Zweikampf messen und «kultiviert streiten» sind Tätigkeiten, welche sich als Lerninhalte auch für diese Altersstufe eignen. In dieser Broschüre werden u.a. Grundelemente der Kampfsportart *Judo* vorgestellt.

### *Kombinieren*

Vielseitige Varianten sind in Form von *Kombinationen* einzelner Tätigkeiten, auch in Verbindung mit anderen Sportarten (Schwerpunkt- und Ergänzungssportarten), möglich und eröffnen den Jugendlichen neue Perspektiven im Umgang mit Geräten.

### **Auswerten**

In regelmässigen Abständen sollen die Jugendlichen angeleitet werden, Bewegungstechniken systematisch zu üben. Übungen, welche sich als Lernkontrollen eignen, sind in der Hinweisspalte mit dem **T**-Symbol bezeichnet. Je nachdem, wie die Voraussetzungen sind, müssen diese Lernziele individuell angepasst werden.

**T**-Übungen als Lernziel und Lernkontrolle: Vgl. Hinweisspalte in den Praxisseiten.

# 1 Balancieren

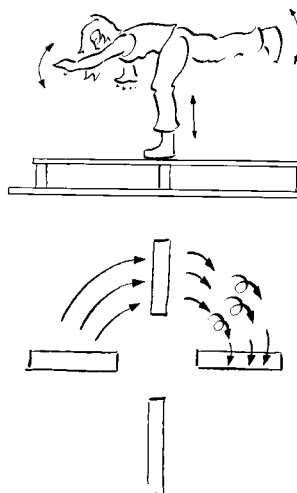
## 1.1 Auf stabilen Geräten

Die Gleichgewichtsfähigkeit kann u.a. gefördert werden, wenn unterschiedliche Körperstellungen auf kleinen Standflächen erprobt werden. Die folgenden Beispiele können von der Langbank auch auf andere «Unterlagen» übertragen werden (Baumstämme u.Ä.)

### Wir testen unser Gleichgewicht.

**Gleichgewichts-Spiele:** Auf der Langbank sind verschiedene Bewegungsaufgaben zu erfüllen.

- Alle S laufen frei im Raum und über die Längbänke. Auf ein Signal steigen alle auf eine Kante und suchen das Gleichgewicht.
- Auf einem Bein stehen und die Positionen der Arme bzw. des Oberkörpers dauernd verändern.
- Nach intensiven Belastungen (z.B. 2-mal die Kletterstange hochklettern) das Gleichgewicht suchen.
- Das Gleichgewicht auch mit geschlossenen Augen beibehalten.
- Sich gegenseitig halten und im Gleichgewicht bleiben.
- Über die Bänke laufen, sich um die eigene Achse drehen und danach versuchen, auf der Kante das Gleichgewicht zu finden.
- Die Reckstange als Balancierhilfe einsetzen.
- Mit mehreren Drehungen (Partnersicherung)



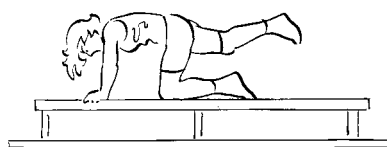
➔ Das Gleichgewichtsorgan:  
Vgl. Bro. 1/5, S. 9 und 3/1, S. 33

🕒 Wie können wir uns im Gleichgewicht halten?

- Auge: Etwas fixieren.
- Haut: Druckpunkte an den Füßen
- Gelenke: Muskelspannungen
- Innenohr: Kopfhaltung
- Ohr: Geräusche

**Standfläche verkleinern:** Gleiche oder ähnliche Anlage wie oben. Verschiedene Bewegungsaufgaben stellen, in denen das Gleichgewicht in verschiedenen Körperstellungen gehalten werden soll.

- Auf den Knien, auf dem Gesäss, auf den Hüften, auf dem Bauch, auf dem Rücken, auf dem rechten Fuss und der linken Hand und umgekehrt, auch mit geschlossenen Augen, zu zweit...
- A und B versuchen, sich nach gegenseitig abgesprochenen Regeln aus dem Gleichgewicht zu stossen (einbeinig, beidbeinig usw.).



➔ Fairness beginnt schon bei kleinen Spielen.

**Gleichgewichts-Akrobatik:** Es werden verschiedene Zusatzgeräte zur Verfügung gestellt. Es gilt, in einer individuell gewählten oder vorgegebenen Balance-Stellung auf der Langbank oder anderen, stabilen Geräten (Reck, Barren...) mit diesen Zusatzgeräten zu spielen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Beispiele:

- Mit 3 Bällen jonglieren, evtl. auf einem Bein.
- Einen Medizinball mit beiden Händen fassen und einen Partner, welcher in derselben Stellung gegenüber auf einer Langbank steht, aus dem Gleichgewicht stossen.
- Mit einem, evtl. mit 2 Bällen prellen und über die Langbank gehen.
- Sich gegenseitig mit einem Badmintonschläger einen Shuttle zuspielen.
- Sich gegenseitig Gegenstände zuwerfen und fangen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.



🕒 Für viele Formen möglich

🕒 Während der ganzen Testübung müssen 2 Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, 2–3 Schritte, Langbank besteigen, dieselbe längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, 2–3 Schritte ausführen, Stand.

🕒 Testübung zum Balancieren:  
Vgl. Leichtathletiktest 1.1,  
Bro 3/3, S. 5



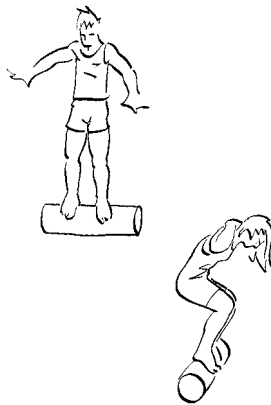
## 1.2 Auf labilen Geräten

Das Spiel mit dem Gleichgewicht auf einer beweglichen Unterlage fasziniert und fordert heraus. Für das Üben eignen sich verschiedenste Geräte (Plastikrohre, Medizinbälle, Rollbretter usw.). Für die nötige Sicherheit dienen Matten, Gerätehilfen und gegenseitiges Helfen.

**Wir verbessern unsere Gleichgewichtsfähigkeit.**

**Rohr-Stand:** Unter Zuhilfenahme von Abstütz- bzw. Haltevorrichtungen wie Reck, Barrenholmen, Stäben, aber auch mit direkter Handfassung beim Partner, wird die Gleichgewichtsfähigkeit auf einem Rohr erprobt.

- Das Rohr auf eine Matte legen (rollt nicht weg) und auf dem Rohr im Gleichgewicht stehen.
- Überkopfhohes Reck (oder Schaukelringe): Griff am Reck bzw. Ring und versuchen, vw. und rw. auf dem Rohr zu laufen.
- Eine bestimmte Strecke auf dem Rohr vor- und rückwärts rollen.
- Sich in verschiedenen Positionen (Kauerstellung, Arme verschränkt, Arme am Nacken...) bewegen.
- Richtungsänderungen erproben.
- Vorwärts rollen – anhalten – rückwärts rollen usw.



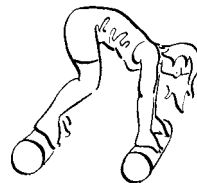
🌀 Am Anfang immer mit Sicherung durch Geräte oder Partner.

➔ Die S immer wieder ermuntern, eigene Formen zu erproben. Barfuß wird zusätzlich die Sensibilität der Füße gefördert.

➔ Variationen von Zeit und Schwierigkeitsgrad: Vgl. Bro 1/5, S. 11

**Zweirohr-Walze:** Auf zwei Rohren gleichzeitig stehen und sich darauf vorwärts und rückwärts bewegen.

- Wechsel von der Stützstellung vorlings zur Stützstellung rücklings, ohne den Boden zu berühren.
- Das eine Rohr bleibt an Ort und das andere wird gedreht.
- Eigene Formen auf zwei Rohren erproben und sich gegenseitig vorzeigen.



🌀 Vorsicht: Kunststoffrohre können wegrutschen! Handgelenke fixieren.

**Rohr-Akrobatik:** Auf dem Rohr stehen und versuchen, akrobatische Formen auszuführen.

- Während des Rollens einen Medizinball tragen.
- Einen Stab balancieren.
- Einen Medizinball halten und sich auf dem Rohr vorwärts bzw. rückwärts bewegen.
- Im Stand auf dem Rohr 2–3 Bälle jonglieren.
- Sich gegenseitig Bälle zuwerfen usw.
- Als Kolonne in Schulterfassung hintereinander stehen und sich gemeinsam vorwärts bewegen.



🌀 Mit dem Risiko umgehen lernen.

**Rohr-Schaukel:** Quer zum Rohr wird ein stabiles Brett von ca. 50 cm Länge gelegt. Stand mit einem Fuss auf das Brettende, welches den Boden berührt. Vorsichtig das Gewicht mit dem anderen Fuss auf das andere Brettende verlagern. Durch Hin- und Herschaukeln und durch Hilfestellungen durch Partner oder Geräte (z.B. Barren) das Gleichgewicht suchen.

- In dieser Position verschiedene Zusatzaufgaben lösen (Bälle werfen und fangen, Bälle oder andere Gegenstände jonglieren, für einen kurzen Moment die Augen schliessen usw.)



➔ Einbau in einen Konditions- oder Koordinationsparcours.

🌀 An die Unterseite des Brettes sind beidseitig Bremsleisten zu montieren!

! Hüfte möglichst immer über dem Rohr halten!

⌚ 30 Sekunden auf der Rohrschaukel stehen, ohne den Boden zu berühren.

## 1.3 Gleichgewichts-Circuit

Die Schülerinnen und Schüler üben und trainieren in einem organisierten oder freien Übungsbetrieb ihre individuelle Gleichgewichtsfähigkeit und helfen bzw. sichern sich gegenseitig. Einzelne Stationen lassen sich gut in verschiedene Circuittrainings einbauen.

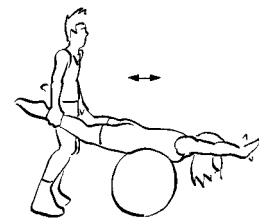
**Wir testen unsere Standfestigkeit an verschiedenen Stationen.**

### Anregungen für die Planung und Durchführung:

- Spezielles Material bereitstellen.
- Organisationskizzen mit kurzen Übungsbeschreibungen auflegen.
- Gruppenweise die einzelnen Stationen aufbauen und an diesen gleich beginnen.
- Nach eigenen Bedürfnissen oder gemäss Vorgaben (z.B. nach Nummern) die Übungsplätze wechseln.
- Die Lehrperson beobachtet, gibt Impulse, berät, leitet an.
- Abschluss: Jede Gruppe deponiert das Material wieder am selben Ort, wo es am Anfang geholt wurde.

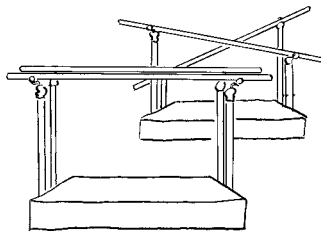
### Sitzball

- A in gespannter Bauchlage auf dem Ball; B schiebt A vor- und rückwärts.
- A sitzt, kniet, liegt... auf dem Ball; B sichert.
- Auf dem Ball sitzen, ohne den Boden zu berühren.



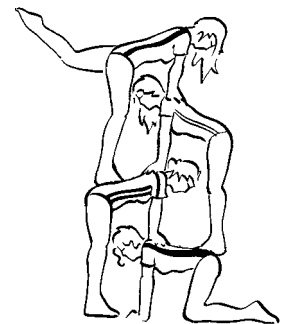
### Barren

- Auf allen vieren vorwärts und rückwärts laufen.
- Auf 1 Holm in verschiedenen Positionen balancieren.
- Handfassung im Stand zu zweit: Platz- und Positionswechsel



### Akrobatik

- Partner-akrobatikübungen ausführen.
- Übungen synchron ausführen.
- Verschiedene Pyramidenformen mit Verbindungselementen kombinieren.
- Handstand-Formen mit Partnerhilfe



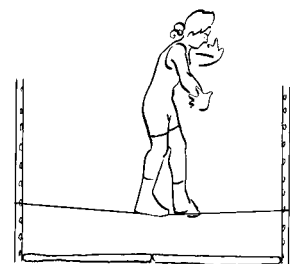
### Rollbrett

- Einen vorgegebenen Parcours fahren.
- Im Sitz fahren (ziehen oder stossen)
- Sitz auf dem Brett: einen Ballon mit den Füßen jonglieren.
- Eigene Formen



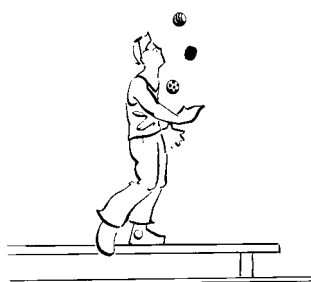
### Schlappeseil

- Eine Bewegungsfolge ausführen.
- Richtungswechsel erproben.
- Geschicklichkeits- und Wettbewerbsformen ausprobieren.
- Auch Reckstangen verwenden.



### Langbank

- Verschiedene Positionen mit Hilfe einer Reckstange halten/verändern.
- Anlauf, Sprung zum Einbeinstand, zum...
- Während des Balancierens jonglieren.



### Rohrschaukel

- Möglichst lange auf der Rohrschaukel stehen.
- Während des Balancierens jonglieren, einen Text lesen, Bälle fangen und werfen usw.



## 2 Klettern

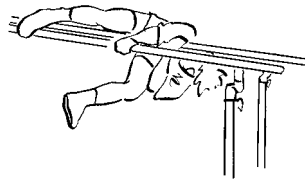
### 2.1 Klettern an verschiedenen Geräten

Für den Einstieg ins Sportklettern können verschiedene Hallengeräte verwendet werden. Dabei sind die Aufgaben bezüglich Höhe, Länge und Schwierigkeit dem Niveau der Schülerinnen und Schüler anzupassen. Motto: Sicherheit vor Risiko.

**Wir nutzen unsere Turngeräte als Klettergeräte.**

**Klettergarten:** Es werden verschiedene Geräte so aufgestellt, dass Übergänge von einem Gerät zu einem anderen möglich sind. Die S bewegen sich von einem Gerät zum anderen, ohne auf den Boden zu stehen.

- Mit geschlossenen Augen klettern.
- Zu zweit oder in der Gruppe hintereinander dieselbe Route klettern.
- Zu zweit klettern, verbunden mit einem Seil.
- Als «Gedächtnisklettern»: A legt einen Kletterparcours zurück. Danach versucht B, genau denselben Parcours zurückzulegen, während A genau beobachtet und Abweichungen zurückmeldet. Wechsel.
- Bändelfangen mit speziellen Spielregeln, z.B.: Wer auf einem Gerät steht, sich mit den Händen auf einem Gerät abstützt... kann nicht gefangen werden

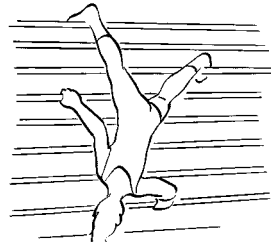


⇒ Eignet sich zum Aufwärmen.

🌀 Bei anspruchsvollen Stellen Matten legen. «Blind» klettern immer mit Partnerhilfe!

**Klettern auf verschiedenen Ebenen:** Alle S bewegen sich im Gerätegarten. Sie dürfen sich nur oberhalb bzw. unterhalb einer bestimmten Ebene bewegen.

- An Händen und Füßen hängend.
- Die Beine sind höher als die Hände.
- Mit den Beinen voraus.
- Kletterebenen wechseln: 1-mal oben, 1-mal unten.
- Spiegelbild: A klettert oben, B unten (Vorsicht auf die Hände von B!). Rollenwechsel.



🌀 Bei risikoreichen Stellen genügend Matten legen. Sobald sich die Füße höher als die Hände befinden, mit Partnerhilfe arbeiten.

**Kletterlotto:** Alle S erhalten einen Lottozettel und versuchen, möglichst rasch alle Zahlen auf diesem Zettel (z.B. 5, 3, 7...) durchzustreichen: Die S würfeln, lösen die entsprechende Aufgabe, streichen die Zahl, die sie gewürfelt haben, auf dem Lottozettel durch. Wenn die S mehrmals dieselbe Zahl würfeln, müssen sie jedesmal die dazugehörige Aufgabe lösen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen auf dem Lottozettel gestrichen hat.

*Kletterposten* (Beispiele):

- 1 = Sprossenwand queren (Bauch zur Wand).
- 2 = Unterhalb des Barrens 1 Länge hangeln.
- 3 = Klettergerüst hochklettern.
- 4 = Sprossenwand queren (Rücken zur Wand).
- 5 = Kletterstange hochklettern.
- 6 = Um die Barrenholmen eine liegende 8 klettern.
- 7 = Joker (= freie Wahl irgendeines Postens).

5	3	1
1	2	4
5	3	6



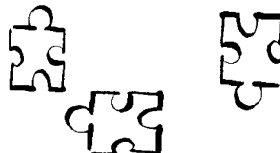
3	×	2	5
2	×	6	1
6	5	×	4
4	×	6	×



🌀 Lotto-Tableau selber herstellen und auch in anderen Fächern verwenden (bewegtes Lernen).

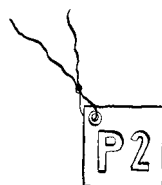
**Kletterpuzzle:** Alle Gruppenmitglieder absolvieren einen vorgegebenen Kletterparcours. Nach jedem Durchgang dürfen sie aus einem Sack je 1 Puzzleteil herausnehmen. Die Puzzleteile werden fortwährend zusammengesetzt.

- Als Einzel- oder Gruppenwettbewerb.



**Kletter-OL:** Die S absolvieren einen «Mikro-OL» (Postennetz mit ca. 20 Posten). Alle Posten sind so gesetzt, dass die S in die Höhe klettern müssen.

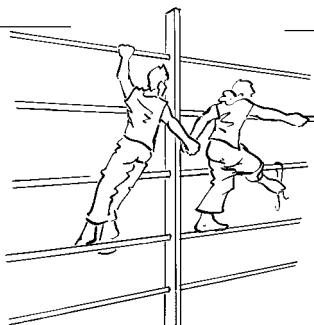
- OL im Freien mit Kletter-Posten.
- Kletter-OL im Schulareal.
- Kletter-OL mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad als festen Bestandteil der Halle einrichten.



⚠ OL-Posten (Grösse: ca. 3x3 cm) vor der Lektion platzieren.

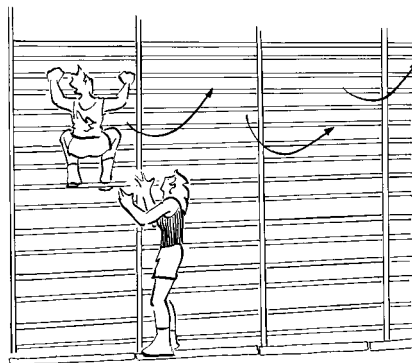
**Sammeln und Pflücken:** An den verschiedensten Kletterobjekten (Kletterstangen, Klettergerüst, Sprossenwand) sind Gegenstände aufgehängt, zu denen einzeln oder paarweise geklettert wird.

- A hängt einen Bündel auf, welcher von B heruntergeholt werden muss.
- Die Bündel werden in der Höhe ausgetauscht.
- Den Bündel nur über die Sprosse legen und diesen mit den Füßen herunterholen.
- Den Bündel mit den Füßen von einer Stelle zu einer anderen Stelle bringen.



**Klettersprünge:** An der Sprossenwand gleichzeitig mit Händen und Füßen wegspringen und wieder sicher an derselben landen. A springt und B sichert am Rücken.

- Auf die nächsthöheren Sprossen springen.
- Die Höhenunterschiede vergrössern.
- Von einem Sprossenfeld ins andere springen.
- Klettersprünge fortgesetzt von der einen Seite der Sprossenwand bis zur anderen.
- Sprunghöhe beibehalten; von unten nach oben steigern; von oben nach unten senken.

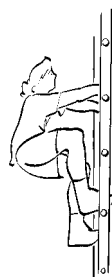


🛖 Matten legen; Partnersicherung am Rücken.

⚠ Eine Sprossenwandlänge ohne Unterbruch mit rhythmischen Klettersprüngen bewältigen.

**Zonenklettern:** An der Sprossenleiter, an der Sprossen- oder Kletterwand werden Zonen festgelegt, innerhalb welcher bestimmte Tritte bzw. Griffe benutzt werden dürfen. Die S klettern mit Seitwärtsverlagerung innerhalb dieser Zonen.

- Nicht nur in der Höhe einzelne Zonen begrenzen, sondern auch Zwischenstücke bezeichnen, die nicht berührt werden dürfen («Gefahrenzonen»).
- Kletterwege gegenseitig beobachten und kopieren.
- Auch andere Klettermöglichkeiten mit einbeziehen.



➔ Evtl. mit einzelnen Elementen an den Kletterstangen eine Kletterwand zusammenstellen (Elemente sind im Sportfachhandel erhältlich).

**Gegendruck-Klettern:** An der schräg gestellten Gitterleiter, am Klettergerüst oder an der Sprossenwand hochklettern, indem die eine Hand gegen die Sprossen gepresst oder an der senkrechten Begrenzungsplatte flach aufgelegt wird und Gegendruck ausübt (Gegendruck erzeugen). Die andere Hand greift normal an der Sprosse.

- Erschwerung, indem der Neigungswinkel des Klettergerüsts verändert wird.
- Langsames und kontrolliertes Verfolgungsklettern, wobei nur die oben erwähnte Klettertechnik erlaubt ist.



➔ Foto eines Sportkletterers zeigen, der die Gegendruck-Technik anwendet.

⚠ Wichtig beim Klettern:

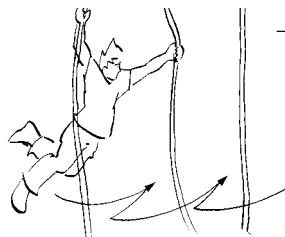
- viel Beinarbeit
- Körperschwerpunkt nahe am Gerät bzw. nahe an der Wand
- Körperschwerpunkt vor und nach der Kletterbewegung über dem Standbein

## 2.2 Klettertechniken lernen

An und auf den festen und beweglichen Geräte kann variationsreich geklettert werden. Die so erworbenen Grundlagen können später auf das Klettern an der Kletterwand übertragen werden. Die Lernenden kennen wichtige Punkte der Klettertechnik.

**Umgreifen:** Im Pendelschwing wird der Haltegriff im «toten Punkt» (Timing!) gewechselt.

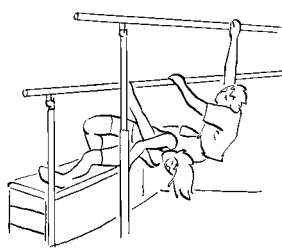
- Von Ring zu Ring bzw. von Affenschwanz zu Affenschwanz (evtl. Füsse zu Hilfe nehmen).
- A quert von links, B von rechts.
- Von Gerät zu Gerät schwingen (z.B. von Barren zu Barren; Barren zu Reck oder Sprossenwand...).
- Auch mit geschlossenen Augen schwingen.



⊗ Sichern, damit die S nicht rw. an das Gerät schlagen können, von dem aus sie gestartet sind.

**Klettern im «Untergeschoss»:** Die S klettern unter den Geräten durch. Um ökonomisch klettern zu können, ist der Einsatz der Füsse und Beine sehr wichtig. Als Einstieg empfiehlt es sich, unterhalb von 3–4 nebeneinander gestellten Barren zu klettern.

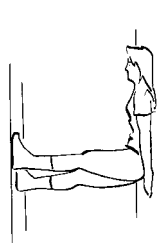
- Die Aufgabe erschweren, indem mehrere Geräte zusammengestellt werden (z.B. Langbank zwischen Barren und Reck mit Seil befestigen).
- Mit den Füßen voraus klettern, um ein Gerät herum klettern (z.B. Barren, Pferd, Schwebebalken)?



⇒ Tip zur Technik: Die Arme möglichst strecken; ab und zu die Knie einhängen, um auszuruhen.

**Kaminklettern:** Wer kann zwischen den Kletterstangen wie in einem Kamin hochklettern bzw. sich hochstemmen («Gegendruck-Klettern»)?

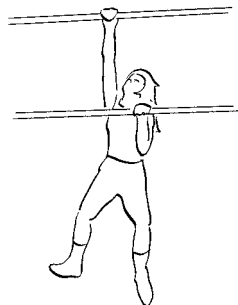
- Die Hände loslassen und die Position beibehalten.
- Einen zugeworfenen Ball fangen und wieder genau zurückwerfen.
- Mit Griff an der Stange den Beindruck langsam verkleinern, bis der Körper langsam nach unten rutscht. Dann den Druck sofort wieder erhöhen, so dass der Körper wieder blockiert wird.



⇒ Dank dieser Klettertechnik kann auch übergewichtigen oder schwachen S ein Erfolgserlebnis vermittelt werden.

**Foothook:** Die S hängen mit einem Fuss und ein- bzw. zweihändig an der Reckleiter oder am Klettergerüst. Aus dieser Hangposition (wie ein Faultier) probieren sie, eine höhergelegene Stange oder Sprosse zu erreichen und sich daran hochzuziehen.

- Auch ohne Hilfe des Fusses.
- Den Reckstangenabstand individuell vergrößern.
- An der Sprossenwand ein «Rad» (Radschlagen) klettern.
- Drei S formen ein «Gebilde» am sprunghohen Reck. Sie dürfen sich gesamthaft nur an zwei Füßen und drei Händen festhalten.
- Allein oder in der Gruppe in einer bestimmten Kletterposition eine bestimmte Zeit verharren, dann die Positionen möglichst schnell wechseln und wieder verharren (Figurenwechsel wie beim Fallschirmspringen).
- Immer wieder S-Ideen einbeziehen.



⊗ Matten legen – Helfen – Sichern.

**Wir lernen einige Elemente des Sportkletterns kennen.**

## 3 Fliegen

### 3.1 Grundlagen erwerben

Damit akrobatische Flugelemente ohne grosses Risiko gestaltet werden können, müssen entsprechende Grundlagen erarbeitet werden. Dabei sind ein korrekter Absprung, eine gute Körperbeherrschung während des Fliegens und ein kontrolliertes, den Rücken schonendes Landen wichtig.

**Gute Grundlagen ermöglichen akrobatische Formen.**

**Minitramp-Strecksprung-Varianten:** Wir üben einige Grund-Sprünge und legen besonderen Wert auf die Bewegungsqualität.

- Nach einem kurzen Anlauf Strecksprünge in die Weichsprungmatte ausführen.
- Strecksprung zum Weiterlaufen auf einem Kasten; Niedersprung auf eine Matte zur Rolle vw.
- 2 Minitrampoline hintereinander: Strecksprung – Strecksprung – Landung.
- Sprungfolge rhythmisch, evtl. zu Musik gestalten.
- Sprungfolge synchron gestalten und vorführen.



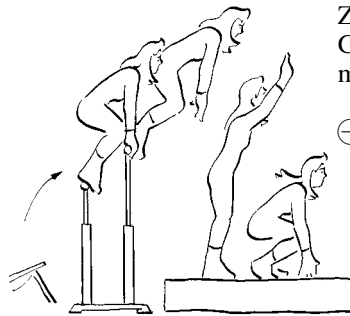
➔ Einführung ins Minitrampolinspringen: Vgl. Bro 3/4, S. 11

➔ «Im Strom»: Sobald A abspringt, nimmt B Anlauf usw.

⚠ Korrekte Landung: Niedersprung zur Kauerstellung, Hände berühren die Matte, dann Rolle vw.

**Stützsprung-Kombinationen:** Aus Anlauf abspringen und mit den Händen auf dem Barren oder Kasten aufstützen. Mit zunehmender Sicherheit schwierigere Bewegungsaufgaben stellen. Beispiele:

- Stützhocke über Stufenbarren (Barren quergestellt, näherer Holm tiefer; evtl. ganz entfernt). Helfen und Sichern!
- Flankenformen links und rechts.
- Einwenden von der Seite über einen Holm zum Vor- und Rückwärtsschwingen. Steigerung mit kurzem Anlauf
- Barren längs gestellt: Anlauf – Absprung – 2-mal vor- und rückwärtsschwingen – Flanke oder Kehre.
- Rondat sowohl links wie rechts über quergestellten Barren oder Kasten.
- Stützsprünge auch mit Kasten ausführen.
- Eigene Sprungformen und -kombinationen üben.

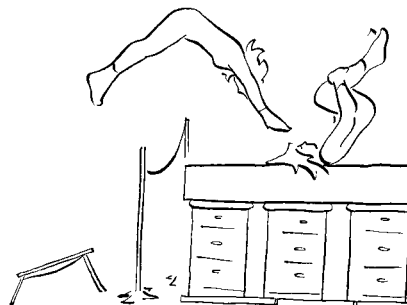


🌀 Bei allen Stützsprungkombinationen Hilfestellungen anbieten: Zwei S stehen li und re hinter dem Gerät und fassen an den Oberarmen im Klammergriff.

➔ Beidseitigkeit üben.

**Sprungrolle ab Minitramp:** Aus schnellem Anlauf abspringen und auf dem erhöhten Mattentisch sanft abrollen.

- Absprung, hohe Flugbahn, abrollen auf dem Mattentisch.
- Zauberschnur spannen (bei jeder Anlage verschieden hoch). Die Lernenden wählen ihre Sprunghöhe selber.
- Mattentisch stehen lassen und die Sprunghöhe steigern.
- Zauberschnur durch Hindernis ersetzen (z.B. mehrere Kastenelemente; Kartonschachteln ...).
- Sprunghöhe beibehalten, jedoch den Mattentisch abbauen bis zur doppelten Höhe der Weichsprungmatten.
- Synchronsprünge ausführen.
- Sprungvariationen aus verschiedenen Richtungen über dasselbe Hindernis ausführen («Zirkusnummer»).



🌀 Rings um den Mattentisch am Boden zusätzlich Matten legen. Links und rechts vom Mattentisch sichern immer mindestens je 1–2 S.

➔ Das Risiko selber einschätzen lernen.

⚠ Eine Sprungkombination mit mindestens 3 Sprung-Flug-Elementen zu zweit synchron vorzeigen.

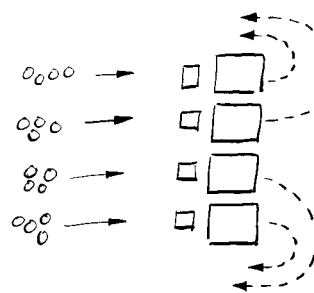
## 3.2 Flugphasen gestalten

In einigen Sportarten spielen Flugphasen eine wichtige Rolle. Durch Absprunghilfen wie Minitrampolin, Kastenelement, Sprungbrett... kann die Flugzeit verlängert und dadurch das Erlebnis vertieft werden. Die Lernenden kennen Merkmale eines hohen, stabilen Sprunges.

**Durch Katapultsprünge kann das Flugerlebnis verlängert werden.**

**Minitramp-Grundschule:** «Im Strom» werden verschiedene (Fantasie-)Sprünge ausgeführt. Dabei wird besonders auf die gespannte Rumpfmuskulatur im Moment des Absprunges und während der Flugphase geachtet. Bei jeder Landung berühren die Hände die Matte; evtl. Übergang zur Rolle vw.

- Anlauf – Absprung – Fuss sprünge gestreckt; weiche Landung; Rolle vw.
- Fuss sprünge gehockt, gehechtet, gespreizt.
- A macht vor; B versucht zu kopieren.
- Wenn A nach rechts dreht, dreht B nach links.
- 2–4 S springen synchron.
- Strecksprünge über aufgestellte PET-Flaschen usw.



➔ Grundsprünge – Bewegungsqualität: Vgl. Bro 3/4, Seite 13.

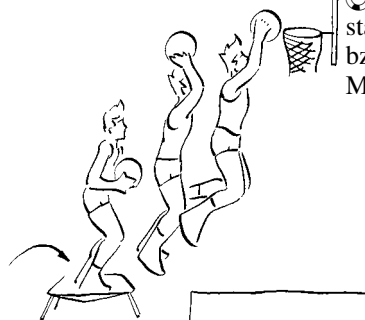
🌀 Unter die Weichsprungmatte dünne Matten legen.

⚠ Im «Strom» entsteht eine hohe Intensität.: Sobald A auf dem Minitramp abspringt, nimmt B Anlauf usw.

➔ Die S beobachten gegenseitig bestimmte Bewegungsmerkmale.

**Minitramp-Smash (Dunking):** Durch die Verlängerung der Flugzeit und Dank Absprunghilfe kann die Bewegung ruhiger ausgeführt werden.

- Mit einem Tennisball in der Hand anlaufen, beidbeinig abspringen und im höchsten Punkt den Ball schräg nach vorne auf den Boden werfen; kontrollierte Landung in der Weichsprungmatte.
- A steht auf einem hohen Kasten. B läuft an und smasht den von A hingehaltenen Ball aus dessen Hand. Landung wie oben.
- Minitramp-Smash mit Zuspziel ausführen.
- Anlauf mit einem Tennisball in der Hand gegen den BB-Korb. Absprung; im höchsten Punkt beidhändiger Wurf in den Korb (ohne Korbberührung).
- Anlauf mit BB in der Hand. Absprung; im höchsten Punkt Dunking ohne Berührung des Korbes.

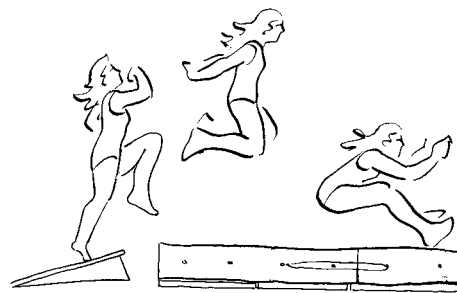


🌀 Minitramp mit genügend Abstand vor dem Volleyballnetz bzw. Basketballkorb hinstellen; Matten legen.

⚠ Sich nicht an den Basketballkorb hängen.

**Rampen-Sprünge:** Die Bewegungsabläufe des Hoch- und Weitsprunges können durch die Flugzeitverlängerung nach dem erhöhten Absprung (z.B. Kastenelement, Sprungbrett, Kasten-Treppe usw.) mit mehr Zeit ausgeführt und so besser erlebt werden.

- Ca. 15 m gerader Anlauf, Absprung zum Weitsprung. Kontrollierte Hangphase des Hang- oder Schrittsprunges ausführen. Beine kontrolliert nach vorne führen und im Sitz auf den Weichsprungmatten landen.
- Anlauf als Bogenlauf; Absprung mit dem Rücken zur Latte (Gummischnur); Steigphase – Hüfte hoch – über die Latte (Gummischnur) fliegen – kontrolliert auf erhöhtem Mattentisch landen. Für Köhner: Auch von der anderen Seite springen.
- Anlauf und hoher Sprung. Einen zugespielten Ball fangen und wieder zurückspielen.
- Eigene Ideen.



➔ Flugphase beim Weit- und Hochsprung: Vgl. Bro 4/5, S. 14 ff.

🌀 Zwei Matten hintereinander legen und mit Springseilen auf beiden Seiten zusammenbinden; darunter dünne Matten legen.

## 4 Drehen

### 4.1 Freier Überschlag vorwärts

Die Voraussetzungen für einen Salto vorwärts sind bei den Jugendlichen sehr unterschiedlich. Deshalb ist ein systematischer, individuell angepasster Aufbau besonders wichtig. Richtig Helfen und Sichern, insbesondere das Anbieten von Gerätehilfen (z.B. Mattenberg) erhöht die Sicherheit.

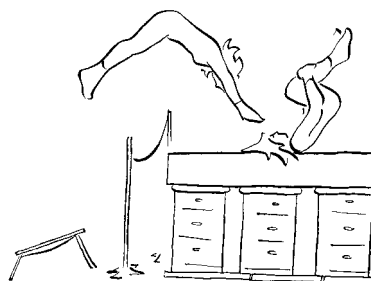
Die Lehrperson stellt das Lernziel in Form eines Reihenbildes oder durch eine Demonstration vor. Schrittweise werden durch Erklärungen und eigene Erfahrungen die Bewegungsmerkmale bewusst gemacht. Alle dürfen am Ende der Lernsequenz ihre eigene Saltoform springen.

#### Wir lernen den Salto vorwärts.

➔ Einen Bewegungsablauf planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 1/1, S. 52 f.

«**Kleiner Salto**»: Aus kurzem Anlauf beidbeinig abspringen und auf dem leicht erhöhten Mattentisch eine Rolle vw. ausführen.

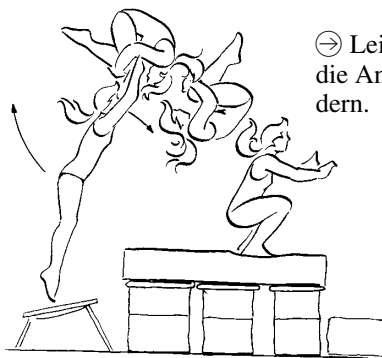
- Anlauf – Absprung. Rolle ohne Aufstützen der Hände ausführen.
- Unterschiede erleben: Eng gehockt – Schienbeine gefasst; weit gehockt – Schienbeine nicht gefasst.
- Mit schnellem Armeinsatz in Drehrichtung, mit langsamem Armeinsatz. Welches sind die Unterschiede?
- Gesäss hinten hochziehen und gleichzeitig die Arme vw. abwärts ziehen (bewusstes Auslösen der Rotation).
- Anlauftempo erhöhen und eine halbe oder sogar eine ganze Drehung ausführen.



⊗ Rund um den Mattentisch auch dünne Matten legen. Beim Anhocken die Knie wegen Verletzungsgefahr nicht schliessen!

**Salto-Formen:** Der «kleine Salto» wird auf verschiedenen Unterlagen mit verschiedenen Absprunghilfen erprobt. Mattentisch: Weichsprungmatten auf Barren (Holmen tief gestellt) oder Kombination: 1 Matte über einen Barren als Rollhilfe; 1 weiche Matte für den Niedersprung.

- Rollen auf einen Mattentisch: Aus Anlauf Absprung vom Minitrampolin und Rolle, bzw. «kleinen Salto» ausführen. Gleiche Bewegungsmerkmale wie beim kleinen Salto erproben.
- Möglichst die Schultern nicht mehr aufsetzen und wenn möglich eine ganze Drehung in enger Hocke bis zum Stand (in der Hockstellung) ausführen.
- Anlauftempo und Mattentischhöhe in Leistungsgruppen individuell variieren.
- Mattentisch tiefer stellen und Salto über ein Hindernis (Matte auf Bock, Gummiseil) springen.



⊗ Hilfestellung links und rechts vom Mattentisch!

➔ Leistungsgruppen bilden und die Anlagen individuell verändern.

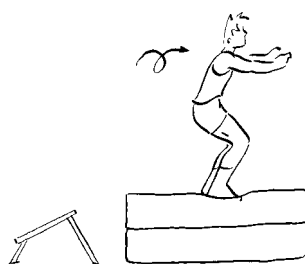
⊕ Anlauf zum Absprung mit Minitrampolin auf einen erhöhten Mattentisch einen Salto vorwärts gehockt zum sicheren Stand ausführen.

➔ Ganzheitlich lernen (GAG): Vgl. Bro 4/5, S. 14

**Salto:** Die S üben an frei gewählten Übungsstationen in Lerngruppen. Die S zum Beobachten anleiten: Bei jedem Durchgang wird ein bestimmtes Bewegungsmerkmal beobachtet.

*Beobachtungskriterien:*

- Sind die Arme beim Absprung gestreckt?
- Werden die Arme für die Unterstützung der Rotation schnell zu den Schienbeinen geführt?
- Wird zum richtigen Zeitpunkt geöffnet?
- Wird die Landung durch Tiefgehen abgefedert?



➔ Bewegungen lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 1/1, S. 48 ff.

➔ Transfer zum Salto vw. ins Wasser: Vgl. LM Schwimmen, Bro 3, S. 29.



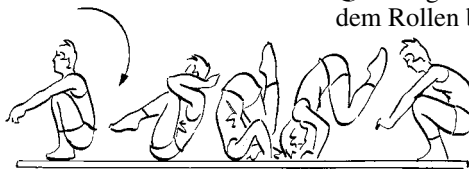
## 4.2 Rotationen rückwärts

Bei der Rolle rückwärts auf dem Boden ist besonders darauf zu achten, dass die Halswirbelsäule nicht belastet wird. Deshalb wird ein systematischer Aufbau empfohlen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie die Halswirbelsäule entlasten und wie sie gegenseitig zuverlässig helfen und sichern können.

**Beim Rollen rückwärts die Halswirbelsäule durch Stossen mit den Händen entlasten.**

**Rollvarianten:** Nachdem sich die Lernenden gut aufgewärmt haben, werden auf einer Mattenbahn verschiedene Rollformen ausgeführt. Dabei wird der Akzent auf einzelne Bewegungsmerkmale gesetzt.

- Rückwärts über die Schultern abrollen (Judorolle rückwärts): Die Halswirbelsäule darf dabei nicht belastet werden.
- Rolle rw. über den Stütz der Hände: Aus der Kauerstellung rw. fallen lassen, über den runden Rücken in enger Hockstellung abrollen. Bevor der Nacken die Matte berührt, mit den Händen (Daumen zu den Ohren) aufstützen und dadurch die Halswirbelsäule entlasten. Lernhilfen: schiefe Ebene; Rollen zwischen zwei Kastenelementen; Rollen in Mattengasse usw.



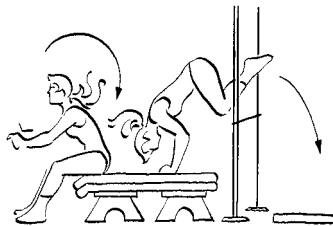
⊙ Sehr gut aufwärmen, bevor mit dem Rollen begonnen wird.

⚠ Handhaltung für das Aufstützen: Daumen zeigen zu den Ohren.

➞ Rückwärtsrotations-Elemente: Vgl. Bro 3/4, S. 14

**Rolle rückwärts zum (Hand-)Stand:** Durch Beschleunigung der Rolle rw. und dem gleichzeitigen Hochstemmen über die Arme («flüchtiger Handstand») versuchen, in den Stand zu kommen.

- Rückwärts über ein Hindernis rollen (Mattenberg, Kastenelemente mit Matten usw.) zum Stand.
- Rolle rw. zum Kauerstand oder zum Stand.
- Einfache Übungsverbindungen mit dem Element Rolle rw. zum Stand turnen, z.B.: Anlauf zum Rondat, Rolle rw. zum Stand...

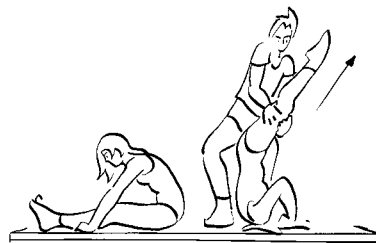


⊙ Nackenwirbelsäule entlasten durch Hilfestellung und/oder kräftiges Abstossen mit den Händen (vgl. oben).

➞ Handstand: Vgl. Bro 3/4, S. 7; Handstand-Abrollen: Vgl. Bro 3/4, S. 16; Rad: Vgl. Bro 3/3, S. 22

**Rolle rückwärts zum Handstand («Streuli»):** Wenn die Rolle rw. über den «flüchtigen Handstand» (vgl. oben) beherrscht wird, dann soll der Streckimpuls immer mehr Richtung Handstand erfolgen.

- Partner-Streuli: A in Kauerstellung setzt zur Rolle rw. an. B und C stehen links und rechts daneben und ergreifen die Oberschenkel von A, sobald die halbe Rolle ausgeführt wurde und ziehen diese Richtung Decke. Dort fixieren sie A im Handstand. Zurück zum Stand oder Handstand-Abrollen.
- Rolle rw. und Streuli über ein Hindernis (z.B. Gummischnur).
- Streuli in eine Übungsverbindung einbauen.

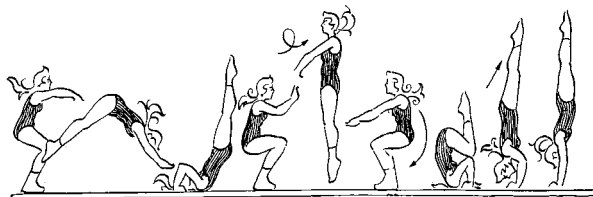


⊙ Genaue Instruktion für die Helfenden: Klammergriff an den Oberschenkeln. Bestimmtes und sicheres Zupacken.

⚠ Akzente: Bewegungsqualität, Helfen und Sichern.

**Bodenkür:** Alle Teilnehmenden stellen eine eigene Übungsverbindung mit mindestens 6 Teilelementen zusammen und präsentieren diese. Beispiel:

- Anlauf – Strecksprung – Rolle vw. – Sprungrolle – Strecksprung mit halber Drehung – Handstand – Handstand-Abrollen – Strecksprung – Rolle rw. zum (Hand-) Stand – Anlauf zum Rad.
- Kooperieren: 2–3 S üben eine Bewegungsfolge und zeigen sie vor.
- Verbindung mit weiteren Geräten; Gerätebahnen.



Ⓜ Eine Bewegungsfolge mit mindestens 6 Elementen in guter Bewegungsqualität vorzeigen. Auch als Gruppenaufgabe sinnvoll.

# 5 Bewegungen auf Rollen

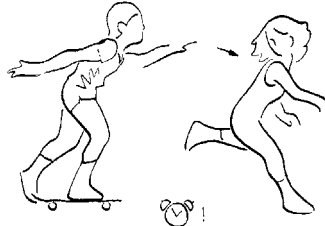
## 5.1 Das Rollbrett als Spielgerät

Das Rollbrett ist für einige Jugendliche ein vertrautes Sportgerät, für andere bestenfalls ein wackeliges Spielgerät. Spielformen zu zweit erleichtern den Zugang und schaffen das nötige Vertrauen. Rollbrettartisten gibt es in jeder Klasse; sie geben ihr Wissen als «Experten» gerne weiter.

**Wir bewegen uns mit dem Rollbrett und lernen mit- und voneinander.**

**Tretroller-Fangen:** Einige Fänger versuchen, in einer vorgegebenen Zeit (z.B. in 2 Minuten) möglichst viele S mit Handschlag zu berühren.

- Welche Fängergruppe berührt in der vorgegebenen Zeit am meisten S?
- Könner dürfen nicht mehr abstehen und versuchen, durch Eigenantrieb (beide Füße auf dem Rollbrett) vorwärts zu kommen.
- Andere bekannte Fang- und Verfolgungsspiele.



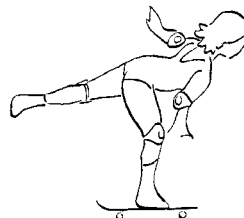
⚠ Abklären, ob das Rollbrettfahren in der Halle erlaubt ist!

🚫 Rollbrett nicht unkontrolliert wegfahren lassen!

➡ Ähnliche Formen auch mit Teppichfliesen möglich: Vgl. Bro 3/4, S. 20

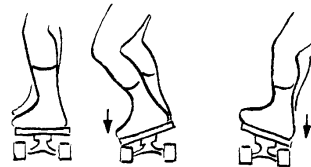
**Rollbrett-Artisten:** Nach einigen Anlaufschritten mit Tretroller-Technik auf das fahrende Rollbrett springen und das Gleichgewicht suchen. Beispiele:

- Standwaage
- Sprünge mit Drehungen
- Einbeinsprünge
- Synchron nebeneinander oder hintereinander
- Als Abschluss: Show-time zu zweit.



**Kurven fahren:** Anlauf mit Tretroller-Technik oder Anstoss durch den Partner. Seitlich auf dem Rollbrett stehen und durch Gewichtsverlagerung bzw. Vordrücken der Knie und Zurückdrücken der Fersen die Richtung ändern.

- Wenn möglich aus der Fahrt (leichtes Gefälle).
- Parcours bauen und fahren (Antrieb durch Partner).
- Auch als Wettbewerb durchführen.



**Kurven schlagen:** Stand auf dem Rollbrett wie oben; Gewicht auf dem hinteren (z. B. linken) Fuss: Durch die Gewichtsverlagerung auf den linken Fuss mit dem rechten Fuss den Druck vom Brett wegnehmen, so dass die vorderen Rollen leicht abheben. Durch Vordrehen der Hüfte versuchen, Kurven zu schlagen.

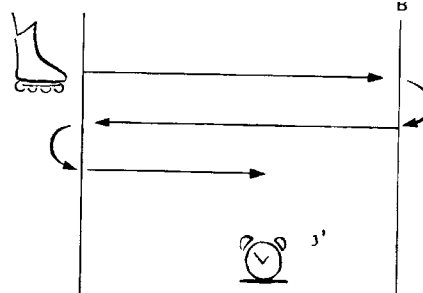
- Nach Antreiben durch Tretroller oder Partner die Fahrt auf diese Weise beschleunigen.
- Gelingt es auch, aus dem ruhigen Stand auf dem Brett durch diese Technik in Fahrt zu gelangen?



⚠ Dies ist die entscheidendste Lernphase. Mut machen und Zeit geben zum Üben!

**Rollbahn:** Während einer bestimmten Zeit (z. B. 3 Minuten) soll versucht werden, eine vorgegebene Strecke (ca. 10 m; mit Kreide oder Band markiert) möglichst oft zu überrollen. Spielregeln:

- Die Anlauflänge nach hinten ist unbegrenzt; Anlauf bis zur Linie A gestattet.
- Bei der Linie A auf das Brett springen und ohne weitere Beschleunigung rollen lassen.
- Nach der Linie B abspringen, das Rollbrett wenden, erneut Anlauf nehmen bis zur Linie B und zurück bis zur Linie A rollen lassen.



➡ Rollbrett mit Rollschuhen und Fahrrad kombinieren: Vgl. Bro 6/5, S. 9 ff.

🚫 Gilt für alle Formen.

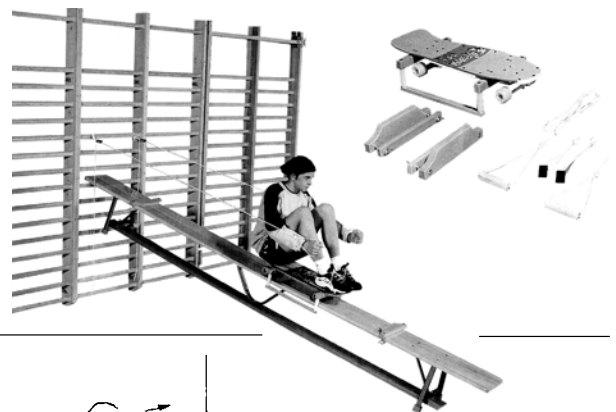
## 5.2 Das Rollbrett als Krafttrainingsgerät

Das *Kraft-Rollbrett* ist ein ideales Krafttrainingsgerät, das auf kleinstem Raum eingesetzt werden kann. Ein intensives, abwechslungsreiches und individuelles Krafttraining für verschiedenste Körperpartien, insbesondere für die Schultern und den Rumpf, ist möglich. Das Kraft-Rollbrett kann z.B. in einem Circuittraining als Krafttrainingsgerät, als Teil eines Workshops, für Auswechselspieler usw. eingesetzt werden. Die Belastung kann, je nach Neigung der Rollbahn, beliebig variiert werden.

Zum Kraft-Rollbrett gehören:

1 normales Rollbrett; 1 Unterkonstruktion mit seitlichen Rollen, fest am Rollbrett montiert; 2 Zugseile mit Haltegriffen und Seilklemmen; 2 Anschläge zur Einstellung der Rollstreckenlänge auf der Langbank.

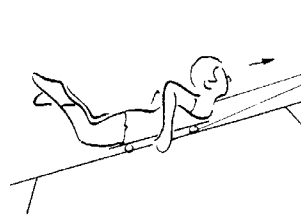
 Das Kraft-Rollbrett im Werkunterricht herstellen.



Wir bauen unser Krafttrainingsgerät selber.

**Brust-Armzug:** Langbank mit wenig Steigung an der Sprossenwand eingehängt; Seillänge und Gleitstrecke fixiert. Brustlage, Unterschenkel angewinkelt, Fussgelenke übereinander gelegt: Von gestreckten Armen in Hochhalte über gebeugte Arme wieder zu gestreckten, am Körper angelegten Armen. Langsam wieder zurückrollen.

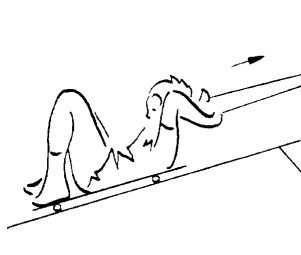
- Bewegung langsam ausführen; in einzelnen Positionen verharren.



⊙ Vordere und hintere Oberarmmuskulatur; Rückenmuskulatur

**Rücken-Armzug:** Langbank mit wenig Steigung an der Sprossenwand eingehängt; Seillänge und Gleitstrecke fixiert. Rückenlage, Oberschenkel angezogen, Füße übereinandergelegt: Von gestreckten Armen in Hochhalte über gebeugte Arme wieder zu gestreckten, am Körper angelegten Armen. Langsam wieder zurückrollen.

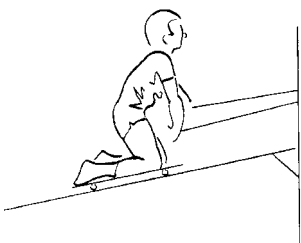
- Bewegung langsam ausführen; in einzelnen Positionen verharren.



⊙ Vordere und hintere Oberarmmuskulatur; Brustmuskulatur

**Doppelstock-Stoss:** Kniestand, aufrechter Körper, Arme in Vorhalte gestreckt, Seilzuglänge eingestellt, Seil an der Sprossenwand befestigt: Mit den Armen sich hochziehen mit gleichzeitigem Nach-vorne-Neigen des Oberkörpers (wie ein Doppelstockstoss beim Skilanglauf). Schwung auffangen und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückrollen.

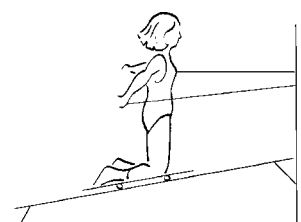
- Schnell zurückrollen und fein abfangen.
- Längere Zeit im gleichen Rhythmus wiederholen.



⊙ Hintere Oberarmmuskulatur; Brust- und Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsfähigkeit

**2-mal 180 Grad:** Kniestand, aufrechter Körper, Arme in Vorhalte gestreckt, Seilzuglänge eingestellt: Mit möglichst gestreckten Armen aus der Vorhalte über die Seithalte bis zur Rückhalte, möglichst weit nach hinten und wieder zurückrollen.

- Auch in Bauch- und Rückenlage ausprobieren und in einzelnen Positionen verharren.



⊙ Hintere Oberarmmuskulatur; Rückenmuskulatur

## 6 Schaukeln und Schwingen

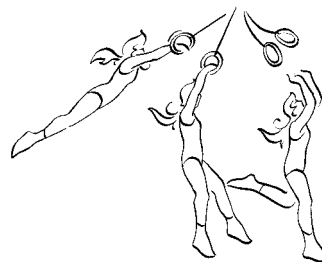
### 6.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten

Die Bewegungsprinzipien des Schwingens und Schaukelns können an verschiedenen Geräten in unterschiedlicher Schwierigkeit erworben, angewendet und gestaltet werden. Die folgenden Anregungen können beliebig erweitert und kombiniert werden. Die Jugendlichen lernen, wie an den einzelnen Geräten geholfen und gesichert werden kann.

**Was im Zirkus so schwerelos aussieht, muss zuerst gelernt werden.**

#### Schaukelringe/Trapez:

- Schaukeln an 1 oder 2 Ringen oder am Trapez. Mit Schwungschritt «ta-tamm» beschleunigen. Nach einigen Schwüngen nach vorne weglaufen.
- Nach dem Vorschaukeln in den Beugehang hochziehen, zurückschaukeln, strecken, vorschaukeln...
- Im «toten Punkt» eine halbe Drehung ausführen.
- Seitwärts schaukeln an den Schaukelringen (Zuerst mindestens eine 3/4-Drehung ausführen).
- Kombinierte Formen ausführen.
- Von Hindernis zu Hindernis schwingen.
- Aus Anlauf auf ein Hindernis schwingen.



«ta-tamm»

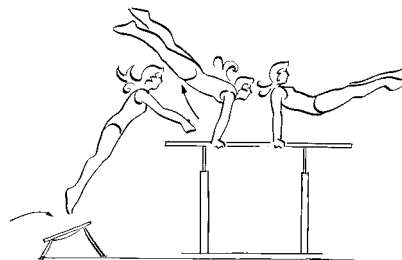
☉ Genügend Matten legen. Wenn möglich Geräte-Handschuhe tragen. Hände mit Magnesia einreiben.

➔ Schaukeln/Sturzhang: Vgl. Bro 3/4, S. 18

Ⓜ Zu zweit synchron eine Übung an den Ringen turnen.

#### Barren/Stufenbarren:

- Barren: Sprung vom Schwedenkasten zum Vorschwung, Rückschwung und Niedersprung.
- Barren: Sprung vom Minitramp; Vor- und Rückwärtsschwingen; Abgang mit Überschwingen vorne sw. (Kehre) oder hinten sw. (Wende).
- Stufenbarren: Sprung von einer Langbank an den hohen Holm, Vorschwung – Rückschwung – Vorschwung zum Kauerhang mit Stand auf dem niederen Holm, Abstoss rw. zum Niedersprung rw.
- Stufenbarren: Sprung ab Minitramp zum Stütz am oberen Holm; Senken zur Bauchlage auf dem hohen Holm. Eine Hand fasst am oberen und eine am unteren, entfernten Holm. Hochwende über den niederen Holm (Helfende: Stand zwischen den Holmen).

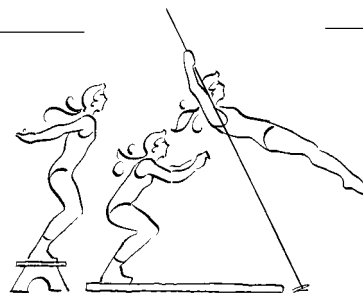


➔ Ersatz für hohen Stufenbarren: Barren quer zum Reck stellen und mit Seil fixieren. Den näheren Holm entfernen. Als hoher Holm dient die Reckstange, als niederer Holm der entferntere Barren-Holm.

➔ Speziallehrmittel Geräteturnen Band 7: Vgl. Lit. Bro 3/5, S. 28

#### Kletterstange/Tau:

- Stange schräg gestellt: Sprung von der Langbank zum Vorschwung, Rückschwung und Niedersprung. Den Niedersprung auch mit Vierteldrehung nach links oder rechts ausführen.
- Wander-Handeln seitwärts von einer Stange zur nächsten, wenn möglich ohne an Höhe zu verlieren.
- Tau: Schaukeln von einem Hindernis zum anderen.
- Tau-Stabhochsprung: Schaukeln (von einer Erhöhung oder aus Anlauf), halbe Drehung über ein Hindernis (Gummischnur o.ä.).



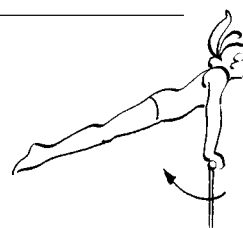
☉ Bei allen Niedersprüngen weiche Landung verlangen und begründen.

➔ Springen mit dem Stab: Vgl. Bro 4/5, S. 19

Ⓜ Klettern auf Zeit

#### Reck:

- Aus Absprung vom Minitramp oder Kasten am hohen Reck schwingen.
- Mit halben Drehungen (Hangkehren mit Umgreifen) nach links und nach rechts.
- Knieab-, Knieauf- und Hüftauf- und -umschwünge.
- Nach einer Übungsverbindung einen kontrollierten Abgang ausführen.



☉ Wenn nötig Hilfe geben oder sichern.

➔ Hüftauf- und Unterschwünge am Reck: Vgl. Bro 3/4, S. 19

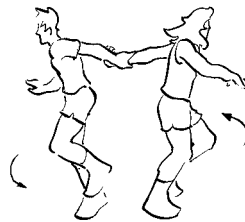
## 6.2 Schwung- und Rotationsexperimente

Viele Bewegungsabläufe sind einfacher zu lernen, wenn die entsprechenden biomechanischen Bewegungsgesetze verstanden werden. Mit einfachen Experimenten kann das Interesse für Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung geweckt werden (☞ z.B. Bezug zum Fachbereich Physik).

**Einige physikalische Gesetzmässigkeiten am eigenen Körper erfahren.**

**Zweier-Karussell:** A und B fassen sich am Handgelenk und beginnen, sich langsam im Kreis zu drehen.

- Mit angezogenen Armen.
- Nur an einem Arm haltend.
- Mit leichten Seitwärtshüpfen.
- Sich an einem Stab oder einem Seil haltend.
- A versucht, vom Boden abzuspringen und sich von B im Kreis schwingen zu lassen (beidhändiger Griff).

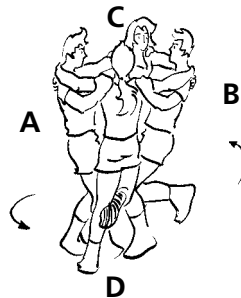


☞ Aktion – Reaktion

⚠ A und B sollten etwa gleich schwer sein.

**Vierer-Karussell:** A und B stehen sich gegenüber. Sie halten C und D an den Schultern. C und D fassen sich gegenseitig am Nacken (guter Griff; gute Spannung!). Während sich alle gemeinsam zu drehen beginnen, ziehen C und D ihre Beine an und lassen sich in die Luft schwingen. Während des Drehens strecken sie ihre Beine, ziehen sie wieder an usw.

- Auf Kommando die Beine anziehen und strecken.
- C und/oder D schliessen die Augen.
- Eigene Formen entwickeln.



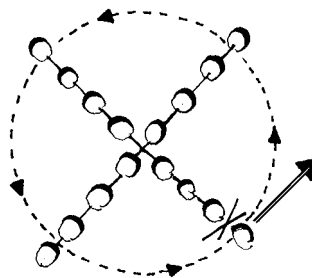
☞ Fliehkraft – Schwerkraft

☞ Konzentration und Vertrauen sind wichtig.

☞ Schleudermal zu zweit beim Skifahren.

**Schleuderrad:** In Vierergruppen (= 4 Speichen) fassen sich alle gegenseitig am Handgelenk. Gemeinsam langsam beginnen und immer schneller laufen... und sich abhängen, bzw. kontrolliert wegschleudern lassen. Die Äussersten dürfen selber entscheiden, ob und wann sie loslassen wollen oder nicht.

- Gruppengrösse erhöhen: 8/16 Schülerinnen und Schüler, aber immer gleich viele pro «Speiche».
- Schrittlänge anpassen: Innen kurz, aussen immer länger werden.
- Auch auf Schlitt- oder Rollschuhen erproben.



☞ Zentripetalkraft

☞ Genügend Auslauf einplanen.

☞ Alle Formen sind auch im Freien möglich.

**Rotations-Experimente:** In gehockter Stellung dreht ein Körper schneller als in gebückter oder gestreckter Haltung. Dies kann u.a. mit folgenden Bewegungsexperimenten erlebt und bewusst gemacht werden:

- Salto vw. (z.B. vom Bassinrand ins Wasser oder vom Minitramp auf einen erhöhten Mattentisch): Bei gleicher Absprungenergie (Drehimpuls) einmal in relativ offener Haltung (nur leicht gehockt, Arme frei haltend) und das andere Mal in ganz enger Hocke (Schienbeine gefasst, ganz eng gehockt) drehen.
- Am Reck den Felgumschwung in gehockter und gestreckter Körperhaltung ausführen.
- Weitere Experimente nach Absprache mit den Teilnehmenden ausführen. Immer darauf achten, dass der Aspekt der Sicherheit gewährleistet ist (genügend Matten legen, angepasst Helfen und Sichern).



☞ Drehimpulserhaltung

➔ Aufbau Salto vw.: Vgl. Bro 3/5, S. 13; Salto vw. ins Wasser: Vgl. Bro 3 LM Schwimmen, S. 29

➔ Biomechanische Gesetzmässigkeiten: Vgl. Bro 3/6, S. 11 ff.

➔ Hilfestellungen und Haltegriffe: Vgl. Bro 3/5, S. 20

# 7 Kooperieren

## 7.1 Helfen – Sichern – Vertrauen

*Kooperieren* ist eine Voraussetzung für das gemeinsame Sporttreiben und kann auf ganz verschiedene Arten erfolgen. Beispiele:

- Miteinander Aufgaben lösen (Partner-OL, Gruppenwettkämpfe...).
- Pyramiden bauen, Partnerakrobatik-Formen gestalten.
- In einem Team spielen (Regeln aushandeln, sich ein- oder unterordnen...).
- Gemeinsam anspruchsvolle Fertigkeiten lernen (Saltoformen...).

### Helfen und Sichern

- Beim *Helfen* wird durch aktives, überlegtes Eingreifen das Gelingen einer Übung erleichtert bzw. ermöglicht, kurz: *aktives Mithelfen* beim Übungsverlauf.
- Das *Sichern* ist ein abwartendes Verhalten der Sichernden, damit sich die Übenden sicher fühlen und vor Unfällen wirksam geschützt werden können, kurz: *aktives Mitgehen* beim Übungsverlauf, um jederzeit eingreifen zu können.

### Voraussetzungen

Helfen und Sichern muss systematisch gelernt werden. Dazu eignen sich Bewegungsaufgaben, die ohne fremde Hilfe nicht ausgeführt werden können (z.B. Überschlag vw. oder rw. in Zeitlupe, Formen des Tragens, Stützens, Salto mit Helfergriffen usw.). Damit ein sicheres Helfen und Sichern möglich wird, sind folgende Voraussetzungen nötig:

- Die Teilnehmenden müssen zu einem selbständigen, zuverlässigen Arbeiten und Üben fähig sein, bzw. herangeführt werden.
- Die Helfenden müssen durch klare Aufgabenstellungen genau wissen, was wann und wie zu tun ist; sie denken mit.
- Die Bewegungsaufgabe muss den geistigen, physischen und motorischen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst sein.
- Die Helfenden müssen die Übungstechnik und die Gefahrenmomente bei der Ausführung einer Übung genau kennen; sie turnen «mental» mit.
- Die Hilfestellung ist erst dann beendet, wenn die Übung abgeschlossen ist.
- Die Übenden können sich auf die Helfenden verlassen und ihnen vertrauen.
- Das Helfen soll zum angepassten Zeitpunkt durch das Sichern ersetzt werden; der Übergang ist fließend und individuell.
- Die allgemeinen Sicherheitsvorkehrungen müssen gewährleistet sein (z.B. immer genügend Matten legen).

### Vertrauen

Viele Elemente an Geräten können Jugendlichen nur dann ermöglicht werden, wenn die entsprechenden Sicherungs- und Hilfestellungen gewährleistet sind. Durch solche Sicherungs- und Hilfeleistungen lernen die Jugendlichen, Verantwortung zu übernehmen und sich gegenseitig zu *vertrauen*.

➔ Kooperieren:  
Vgl. Bro 3/1, S. 7

➔ Hilfestellungen durch  
Personen: Vgl. Bro 1/1, S. 71

⊗ Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29 f.



## 7.2 Haltegriffe – Hilfestellungen – Mitbewegen

Sich gegenseitig helfen und sichern ist eine Voraussetzung dafür, damit gleichzeitig viele Jugendliche an Geräten unterrichtet werden können. Dies setzt Disziplin der Teilnehmenden, eine gute Führung durch die Lehrperson und die Kenntnis der wichtigsten Haltegriffe voraus. Auf dieser Seite werden einige *Haltegriffe*, *Hilfestellungen* und richtiges *Mitbewegen* für einige typische Bewegungselemente vorgestellt.

**Richtiges Helfen und Sichern gibt Vertrauen und vermeidet Risiken.**

### Anregungen für den Unterricht:

- Die Teilnehmenden besammeln sich. Die Lehrperson demonstriert mit einer Schülerin oder einem Schüler das korrekte Helfen bzw. Sichern.
- Die Helfergriffe werden zuerst in Ruhestellung und anschliessend während des Bewegungsablaufes vorgezeigt. Wichtig: Mitbewegen!
- Die Jugendlichen üben denselben Griff in Kleingruppen.
- Wenn Lehrpersonen Hilfe anbieten, müssen sie sich bewusst sein, dass Berührungen auch als unangenehm empfunden und sogar als sexuelle Belästigung gewertet oder empfunden werden können. Wenn Jugendliche die Hilfestellung durch die Lehrperson ablehnen, ist dies zu respektieren.

➔ Stoffsammlung mit entsprechenden Haltegriffen: Vgl. HÄBERLING-SPÖHEL, Literatur Bro 3/5, S. 28.

### Helfen und Sichern – auf einen Blick

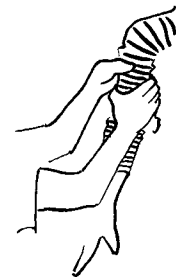
- Schwierigkeiten oder Gefahrenmomente einer Bewegung kennen.
- Vor dem höchsten Gefahrenmoment anfassen.
- Die Helfenden haben einen guten, sicheren Stand.
- Immer möglichst nahe am Körper anfassen.
- Hilfestellung (Mitbewegen) erst beenden, wenn die Übung abgeschlossen ist.
- Unterstützung an Gesäss und Schulter; nicht am Kreuz.
- Helfen und Sichern verlangt Disziplin und gegenseitiges Vertrauen.

### Klammergriff

*z.B. bei Stützelementen:*

Die eine Hand klammert den Oberarm von hinten, die zweite von vorne.

*Dies ist der am häufigsten angewendete Haltegriff.*



### Zughilfe

*z.B. beim Stützspringen:*

Die Helfenden stehen nahe am Gerät, gehen dem Turnenden entgegen und fassen an den Oberarmen mit Klammergriff.

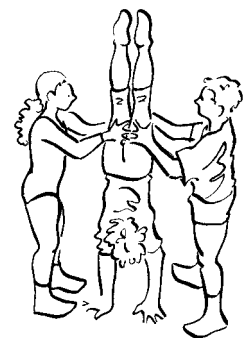
Wichtig: Mitgehen, v.a. bei der Grätsche.



### Gleichgewichtshilfe

*z.B. beim Handstand:*

Die Helfenden stehen nahe am Turnenden und fassen an den Oberschenkeln mit Klammergriff.



### Drehhilfe

*z.B. bei einer Rolle:*

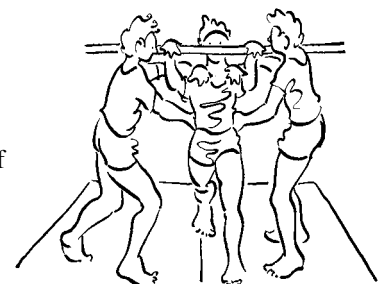
Bei der Drehhilfe das Vordrehen der Helfenden vor dem Anfassen beachten (= verdrehter Klammergriff).



### Dreh-Stützhilfe

*z.B. bei Rotationen am Reck:*

Die Helfenden stehen hinter dem Gerät. Griff an der Schulter und an der Hüfte, z.B. beim Felgauf- oder beim Felgumschwung.



## 7.3 Akrobatikformen

Bewegungsformen, welche ein gegenseitiges Unterstützen, Helfen und Sichern verlangen, lösen intensive Gruppenprozesse aus und fördern die Zusammenarbeit. Die Teilnehmenden müssen sich gegenseitig absprechen und Verantwortung übernehmen.

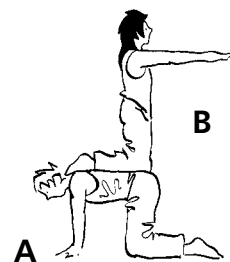
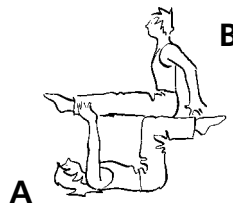
**Wir lernen Akrobatikformen, helfen und unterstützen einander.**

**Partnerakrobatik:** Als Einstieg in dieses Thema eignen sich einfache Akrobatikformen zu zweit oder in Gruppen.

- **Stuhlbalance:** Rücken an Rücken und langsam in die Knie gehen. Langsam absitzen und wieder aufstehen, ohne die Hände zu benutzen.
- **V-Balance:** Nebeneinander stehen, sich an den Händen halten und gleichzeitig nach aussen fallen lassen; verschiedene Körperstellungen.
- **Hochsitz:** A in Rückenlage, die Beine rechtwinklig angezogen, die Arme gestreckt nach oben gerichtet. B setzt sich vorsichtig auf die Knie von A. A fasst B und B fasst A an den Unterschenkeln.
- **Hoher Kniestand:** A im Knieliegestütz. B kniet auf das Becken von A und sucht das Gleichgewicht.
- Eigene Partnerakrobatikformen ausprobieren.



➔ Übungen zur Körperspannung und Akrobatikformen: Vgl. Bro 3/4, S. 26 ff.



🌀 Gegenseitig helfen und sichern.

**Baumstamm fällt:** Drei Paare stehen einander vor einem Kasten gegenüber. Die Arme sind gegeneinander ausgestreckt oder im gegenseitigen Klammergriff gehalten und bilden eine «Landefläche». 1 S steht mit angeschlossenen Armen auf dem schulterhohen Schwedenkasten, lässt sich gespannt fallen und wird von den unten Stehenden sanft aufgefangen.

- Auch rückwärts fallen lassen.



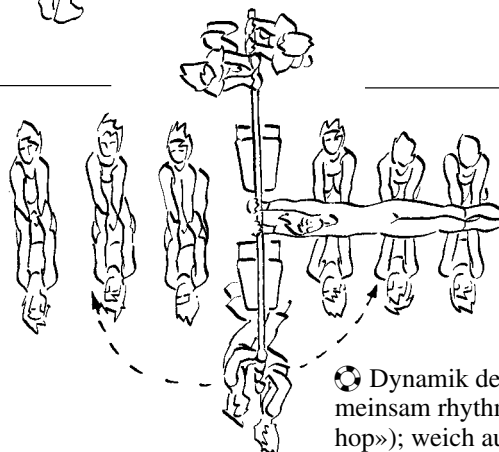
**Stangen-Akrobatik:** Je 2 S halten eine Stange (Reckstange, Holzstab, Surfmast...). 1 S steht, sitzt, kniet, liegt... auf dieser Stange und versucht, sich im Gleichgewicht zu halten. Auf jeder Seite der Stange steht wenn nötig zusätzlich je 1 S als Sicherung.

- Wer auf der Stange steht, sitzt..., bleibt möglichst gespannt und überlässt das Ausbalancieren seines Körpers den Helfenden an der Stange.
- 1 S geht mit Hilfe von 2 S (Klammergriff an den Oberschenkeln) in den Handstand auf der Stange.
- Nach rhythmischem Tief-Hochgehen abspringen.



🌀 Für schwere S müssen auf jeder Seite 2 S die Stange halten.

**Riesenfelge:** Auf einer Mattenbahn (4 Matten) stehen 4 S, welche eine Reckstange (o.Ä., siehe oben) auf Kniehöhe halten (auf je 2 Kastelementen abstützen). Auf beiden Seiten der Stange stehen je 3 Paare, welche sich an den Händen gegenseitig halten (Klammergriff). 1 S hält sich, in Hochhalte liegend, an der Stange und wird von den 6–8 Helfenden sicher getragen. Auf ein gemeinsames Kommando beschleunigen die Helfenden der einen Seite die liegende, gespannte Person in Form einer Riesenfelge hoch auf die andere Seite. Dort wird sie weich aufgefangen. Dasselbe erfolgt anschliessend in umgekehrter Richtung.



! Voraussetzung: Die S, welche die Riesenfelge turnen, beherrschen den Handstand!

🌀 Dynamik des Anhebens gemeinsam rhythmisieren («hohop»); weich auffangen.



# 8 Kämpfen

## 8.1 Kämpfen – kultiviert streiten

Kämpfen ist eine geeignete Form, Kraft und Gewandtheit unter Beweis zu stellen. Kämpfen ist hautnahe Auseinandersetzung. Für diese intensive Interaktion müssen gemeinsam Regeln ausgehandelt werden mit dem Ziel, dass jederzeit fair gekämpft wird und Aggressionen in einem für alle tolerierbaren Rahmen ausgelebt werden können. Auch Rituale wie Begrüssung sowie Abschluss des Kampfes u.a. sollen festgelegt und gepflegt werden.

### Nicht stürzen, sondern fallen

Gekonntes Fallenlassen ist eine wichtige Voraussetzung für verletzungsfreies und angstfreies Kämpfen. Dem sicheren Fallen wird daher in den Praxisbeispielen auch die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Das «Abklopfen» mit den Händen und Armen hat zum Ziel, den Fall aufzufangen, den Körper zu stabilisieren, den Fall zu kontrollieren und das gefährliche Aufstützen zu vermeiden.

### Beidseitig üben

Bewegungsabläufe, die entweder links- oder rechtsseitig auszuführen sind, sollen beidseitig geübt werden, um die Flexibilität zu fördern.

### Gruppenbildung

Beim Kämpfen ist die physische Chancengleichheit eine wichtige Voraussetzung für spannende Zweikämpfe. Tips für die Praxis:

- Bildung von Paaren mit vergleichbarer Körperstatur (Grösse, Gewicht...).
- Durch häufige Partnerwechsel Fixierungen vermeiden.
- Erfolgchancen durch Differenzierungen ermöglichen, z.B.: A kann alle Festhaltegriffe verwenden, B nur einen bestimmten Griff; A hat die Augen frei, B hat sie zugedeckt; A hat die Füsse frei, B hat sie zusammengebunden; A hat die Hände frei, B hat Fausthandschuhe (saubere Strümpfe) über die Hände gestülpt...

### Geeignete Kleidung

Grundsätzlich wird in Turnkleidern und auf Matten, Rasen, Sand, Sägemehl oder im Wasser gekämpft. Eine Möglichkeit, sich auch an den Kleidern fassen zu können, bieten alte Kittel, deren Knöpfe entfernt wurden. Ausgangsstellung beim Kämpfen mit Kleidern (Rechtsfassung): A und B greifen mit der rechten Hand in Brusthöhe in die linke Kragenseite und mit der linken Hand fassen sie den rechten Ärmel.

### Hygiene und Sicherheit

Da der Körperkontakt eine wichtige Rolle spielt und weil auf den Matten mit Vorteil barfuss gekämpft wird, ist der Hygiene entsprechende Beachtung zu schenken. Schmuck (Ohringe, Kettchen, Uhren usw.) müssen deponiert werden. Finger- und Zehennägel müssen kurz geschnitten sein, um Verletzungen vorzubeugen.

### Spielregeln beim Kämpfen:

- Klarer Anfang und klares Ende durch entsprechende Rituale (z.B. Handschlag)
- Keine Schläge
- Kein Reissen an der Haaren
- Kein Kneifen, Kratzen, Beissen, Würgen
- Kein «Hebeln» und Verdrehen der Extremitäten
- Nicht ins Gesicht greifen

## 8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen

Bei allen Kampfformen steht das Fairplay im Vordergrund. Die Schülerinnen und Schüler handeln in Eigenverantwortung Regeln aus. Das richtige Fallenlassen ist ebenso wichtig wie der Krafteinsatz beim Kampf. Rituale vor Beginn und nach dem Kampf sollen konsequent eingehalten werden.

**Wir lernen den Kampfsport Judo kennen.**

**Zweikampfspiele:** A und B stehen sich gegenüber und kämpfen nach eigenen Regeln gegeneinander.

- Stand auf einer Linie, Handfassung re/li: A und B versuchen, sich aus dem Gleichgewicht zu ziehen.
- Auch blind; aus dem Einbeinstand...
- Es sind nur Schulter- und Knieberührungen erlaubt.
- A und B versuchen gegenseitig, sich in verschiedenen Positionen über eine Linie zu stossen.
- Aushebekampf: Beide versuchen, den anderen zu umgreifen oder vom Boden zu heben.

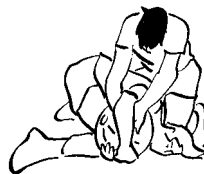


⚠ Alle technischen Übungen immer beidseitig ausführen!

➔ Mit- und gegeneinander kämpfen: Vgl. Bro 3/4, S. 22 f.

**Medizinballkampf:** A kniet auf der Matte und umklammert einen Medizinball. B versucht, A von der Matte zu holen.

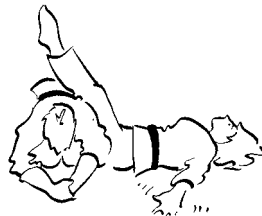
- A hält den Medizinball in einer selbst gewählten oder von beiden Kämpfenden vereinbarten Position.
- Ohne Matte: B versucht, A den Ball zu entreissen.



⚠ Klare Rollenverteilung: 1 S verteidigt den Ball bzw. seine Position; B greift an.

**Bankrolle:** A begibt sich in eine tiefe Bankposition. B setzt sich auf den Rücken von A, rutscht langsam, sich selber zusammenrollend, rückwärts und führt den sanften Rückwärtsfall aus. Rollenwechsel.

- B führt die Rückwärtsrolle aus, begibt sich in Bauchlage und kriecht oder robbt unter A durch, der auf Füße und Hände abstützend einen Tunnel gebildet hat. Mehrere Wiederholungen.
- 2 Paare beobachten und korrigieren sich gegenseitig.
- Als Wettbewerb: Wer schafft 5 korrekte Bankrollen? Gelingt es, lautlos abzurollen?
- Eigene (Wettbewerbs-) Formen aushandeln.



⚠ Mit dem sanften Abrollen das «Abklopfen» üben.

**Judorolle:** Vorschriftstellung rechts; die rechte Hand vor dem rechten Fuss aufsetzen; die Handfläche ist auf der Matte; die Finger zeigen gegen innen: Die linke Hand etwas hinter der rechten Hand aufsetzen. Der Kopf dreht zur linken Schulter. Abstoss mit dem linken Bein. Über den Rücken bzw. über die rechte Schulter abrollen und das linke Bein zur Seitwärtsfall-Lage bringen.



⚠ Die Judorolle ist ein wichtiges Element und muss sorgfältig gelernt und geübt werden.

*Empfohlene Lernschritte:*

- Das rechte Knie auf der Matte aufsetzen und die Rolle aus der Hocke über die rechte Schulter ausführen.
- Auch mit linkem Knie über die linke Schulter.
- Mit anschliessendem Aufstehen.
- Aus dem langsamen Gehen heraus.
- Im Wechsel rechts – links.
- Über Hindernisse, synchron zu zweit oder in grösseren Gruppen, auf Signal, in Zeitlupe...

➔ Ritualisieren, Bewegungsqualität verlangen; üben, üben, üben!

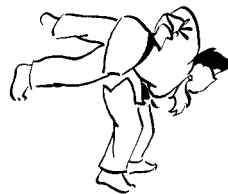
**Beinsichel:** A und B stehen in der Grundstellung (rechtsseitige Ausführung): Füße schulterbreit, re Hand auf li Schulter des Partners, li Hand auf re Arm des Partners. A versucht, B mit der Beinsichel zu Fall zu bringen, indem er mit einem Schritt auf die Höhe des linken Beins von B vw. geht, von hinten mit dem Fuss einhakt und B mit Oberkörper und Händen nach hinten drückt. A begleitet den Rückwärtsfall von B. Den Griff nicht loslassen bis zur kontrollierten Seitlage.

- Zuerst ganz langsam ausführen.
- Auch auf der anderen Seite üben.



**Hüftwurf:** A und B stehen in der Grundstellung. A stört durch Zug das Gleichgewicht von B, dreht sich (re-li-Schritt) mit gleichzeitigem Umfassen der Hüfte von B vor B. A dreht seinen Körper ohne Veränderung der Fussstellung in gleicher Richtung weiter und dreht B dabei mit, bis B über die Hüfte von A zu Fall kommt. A lässt den Griff am Arm von B nicht los und verhilft B dadurch zu einem sicheren Seitwärtsfall.

- Aus dem freien Kämpfen einen Hüftwurf anzusetzen versuchen.



⚠ Die Lage am Boden (z.B. Seitlage) immer wieder gegenseitig kontrollieren.

**Zweikämpfe:** A und B kämpfen unter Einhaltung gegenseitig ausgehandelter Regeln gegeneinander. Bei einem guten Angriff (kein Ausweichen mehr möglich) keinen Widerstand leisten und «mitgehen».

- Kampf nur am Boden oder nur im Stand.
- Vom Standkampf zum Bodenkampf übergehen.
- A greift an und B versucht, ohne Gegenangriff auszuweichen.
- 1 S kämpft mit einem Handicap, z.B.: verbundene Augen, nur eine Hand greift, nur ein bestimmter Wurf darf versucht werden usw.
- Verschiedene Wertungen durch die S bestimmen lassen, z.B.: von Bodenberührung mit einem Körperteil ausser den Füßen bis zu Wertung nach Judoregeln.
- Teamwettkampf: S aus dem Team A und B treten gegeneinander (mehrmals) an. Pro gewonnenen Kampf erhält das Team einen Punkt.



⚠ Anfang und Abschluss von Zweikämpfen immer ritualisieren; gemeinsam entspannen, z.B. mit gegenseitigem Lockern der Arme und Beine.

**Judo-Showkampf:** A und B bereiten einen Showkampf vor, indem sie sich gegenseitig mit möglichst vielen verschiedenen Würfen attraktiv werfen.

- Mit geeigneter Musikbegleitung.
- Mit selbst kreierten Ritualen.
- Bewegungen verlangsamt (Zeitlupe) ausführen.
- Spezialistinnen oder Spezialisten innerhalb der Klasse führen eine Show vor.
- Judo-Spezialisten aus einem benachbarten Judo-Club einladen (inkl. Informationen zum Judo-Training in ihrem Club).
- Die Teilnehmenden über die Hintergründe, die «Philosophie» der Kampfsportart Judo informieren.
- Videofilm mit einzelnen Grundtechniken zeigen.
- Einem Judo-Training in einem Judo-Club beiwohnen.



🎤 Die Vorführung vor möglichst echter Kulisse mit Ritualen durchführen. Projekt Kampfsportarten durchführen.


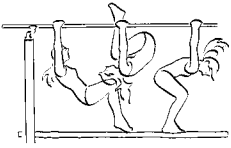
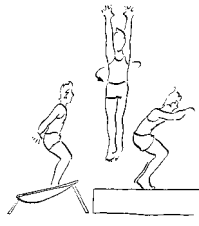
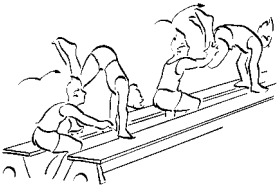
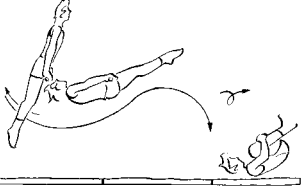
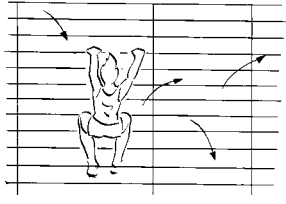
🎥 Einige Judo-Elemente korrekt vorzeigen können.


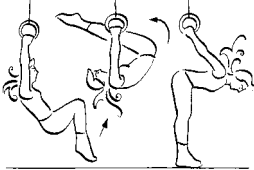
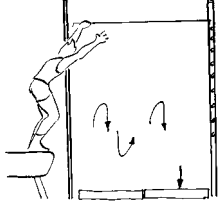
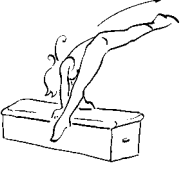
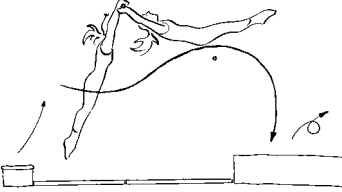
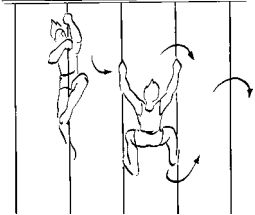
# 9 Kombinieren

## 9.1 Stationen-Betrieb

Das Turnen an Geräten kann im Stationen-Betrieb attraktiv gestaltet werden. Bewegungsmuster werden mit anderen kombiniert oder mit Zusatzaufgaben ergänzt. Belastungsmass, Belastungsdauer und Schwierigkeitsgrad sind den Teilnehmenden individuell anzupassen. Es folgen 2 Beispiele.

**Wir trainieren an verschiedenen Stationen.**

<p><b>Rotationen vw.</b></p>  <p>Bauchlage auf Bock – Handstand – Abrollen (evtl. schiefe Ebene)</p>	<p><b>Rotationen rw.</b></p>  <p>Barren: Hang – Knie schnell zur Brust führen – Rolle rw. in der Luft – Griff erst bei Bodenkontakt lösen</p>	<p><b>Längsachsndrehungen</b></p>  <p>Anlauf – Absprung vom Minitrampolin – gespannt nach li oder re drehen – weich landen</p>
<p><b>Stützspringen</b></p>  <p>Hohe «Hasenhüpfer» zwischen 2 Langbänken; evtl. mit Zwischenhupf auf den Händen</p>	<p><b>Schwingen</b></p>  <p>Stütz am Reck: Niedersprung – Unterschwing (evtl. mit halber Drehung) – Landung zur Rolle</p>	<p><b>Klettern</b></p>  <p>Sprossenwand: «Affensprünge», dabei in Höhe und Länge beliebig variieren</p>

<p><b>Rotationen vw.</b></p>  <p>Anlauf – Aufhocken auf Kasten – Hasenhupf zum Kastenende – Rolle auf schiefe Ebene</p>	<p><b>Rotationen rw.</b></p>  <p>Ringe: Felgaufzug – Beine gehockt oder gestreckt – langsam ausführen – erst bei Bodenkontakt Griff lösen</p>	<p><b>Längsachsndrehungen</b></p>  <p>Hangkehren am hohen Reck: Hüfte nach Vorschwing beugen – Griff einseitig lösen – erneut fassen</p>
<p><b>Stützspringen</b></p>  <p>Anlauf – Rad über ein Hindernis – evtl. zweites Hindernis – 1-mal links und 1-mal rechts</p>	<p><b>Schwingen</b></p>  <p>Hohes Reck (aus dem Stütz oder aus dem Stand): Hoher Unterschwing über Gummischnur – Rolle vw.</p>	<p><b>Klettern</b></p>  <p>Von einer Stange zur anderen klettern, ohne an Höhe zu verlieren</p>

## 9.2 Sportarten-Kombinationen

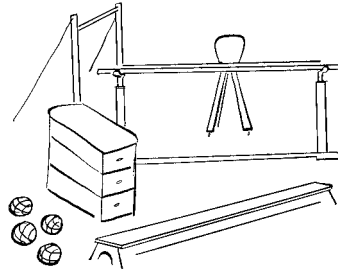
Verschiedene Sportarten können beliebig miteinander kombiniert werden. Durch solche Kombinationen und Verbindungen können «neue» Übungsformen, vielleicht sogar «neue Sportarten» entstehen.

**Eis-Hockey, Wasser-Ball, Roll-Hockey...**

**(Er-) finden wir noch weitere Sportarten?**

**Geräte-Handball:** A (mit Ball) und B (ohne Ball) bewegen sich frei im Gerätegarten. B steigt auf ein Gerät und bietet sich zum Fangen an. A wirft genau zu B, klettert auf ein anderes Gerät und erwartet den Pass von A usw.

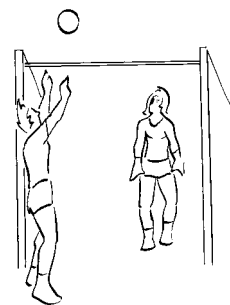
- Zuspiel nur vom Boden aus gestattet.
- Zuspiel von Gerät zu Gerät: Welches 2er-Team hat zuerst 10 gültige Pässe geworfen und auf den Geräten gefangen?
- Zuspiel mit der schwächeren Hand.
- Eigene Spielformen und -regeln entwickeln.



! Gegenseitig Rücksicht nehmen!

**Geräte-Volleyball:** Alle S bewegen sich mit oberem Zuspiel frei zwischen den Geräten. Ein Gerät wird mit oberem Zuspiel überspielt, das Gerät irgendwie überwunden und nach möglichst wenig Bodenberührungen des Balles weitergespielt. Auf ein Signal hin wird der Ball deponiert und es müssen verschiedene Aufgaben erfüllt werden, z.B.

- 1 Pfiff: 5-mal in den Stütz springen.
- 2 Pfiffe: 2 verschiedene Geräte überwinden.
- 3 Pfiffe: Eine Rotation ausführen.
- Zu zweit: A spielt sich an Ort den Ball mit Pass oder Manchette hoch und beobachtet gleichzeitig, wie und über welches Gerät B sich bewegt. Wechsel.

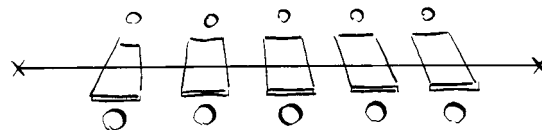


⊗ Zwischen dem Hochspielen sich genau orientieren!

⊙ Peripheres Sehen

**Bodenturnen-Volleyball:** Unter der hoch gespannten Leine liegen Bodenmatten. Die Teilnehmenden spielen sich ihren eigenen Ball fortlaufend hoch. Auf ein Signal wird der Ball auf den Boden gelegt und die Spielfeldseite mittels Rolle vw., Rolle rw., Judorolle oder Sprungrolle gewechselt. Dann wird auf der anderen Seite weitergespielt.

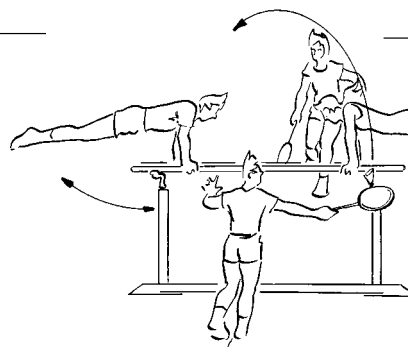
- Alle befinden sich auf derselben Seite. Sich selber den Ball über die Leine hochspielen, eine Rolle ausführen und den Ball auf der anderen Seite auffangen, bevor dieser auf den Boden fällt.
- Anstatt zu rollen ein Rad schlagen.
- Zu zweit eine Bewegungsform synchron ausführen.



⊙ Bewegungsqualität und Bewegungsvielfalt bei den Roll- und Zusatzaufgaben fordern.

**Geräte-Badminton:** 4er-Gruppen: A und B üben synchron oder individuell einen Bewegungsablauf oder eine Übungsverbindung am gleichen Gerät, während C und D gleichzeitig einen Shuttle über A und B spielen.

- A und B turnen so lange, bis C und D einen Fehler machen.
- Übungsverbindungen erarbeiten, bei denen ohne Unterbruch geturnt und Badminton gespielt wird.
- Bewegungsfolge am Gerät und das Hin- bzw. Her-spiel rhythmisch und synchron ausführen.



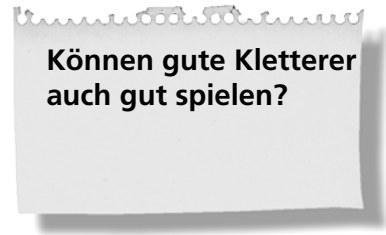
⊙ Weitere Ideen: Vgl. Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten; Literatur 3/5, S. 28.

### 9.3 Kletter-Spiel-Cup

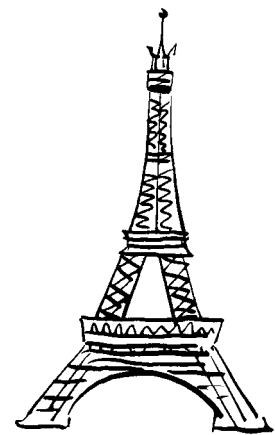
Irgendein Spiel wird mit Klettern kombiniert. Während die Spielenden sich auf das Spiel konzentrieren, versuchen die Auswechselspieler in den Spielpausen möglichst oft zu klettern. Die «Höhenmeter» werden mit dem Spielresultat verrechnet.

**Unihockey und Klettern:** 2 ausgeloste Teams spielen bzw. klettern während 30 Minuten gegeneinander. Die Teams organisieren ihre Wechselsysteme selber. Auf dem Unihockeyfeld spielen je 5 Spielende. Die anderen befinden sich im Kletterraum (Kletterwand, Klettergerüst; mit Längbänken / Banden abgetrennt) und klettern während der Auswechselzeit möglichst oft hoch. Sowohl neben dem Spielfeld wie auch im Kletterraum liegt je ein Protokoll. Beim Spiel wird jedes Tor notiert; beim Klettern tragen alle ihre Anzahl der gekletterten «Höhenmeter» ein. ⚠ Fairness beim Eintragen!

- Vor dem Spiel werden die Spielregeln durch die Lehrperson bestimmt oder gemeinsam vereinbart.
- Wer nicht die ganze Stange hochklettern mag, darf auch einzelne Meter aufschreiben (Markierungen an der Stange anbringen (Klebband/Farbe).
- Auch andere Klettervarianten (Zusatzpunkte) einbauen.
- Auch mit anderen Spielen kombinieren, sofern in unmittelbarer Nähe ein Klettergerüst zur Verfügung steht.



🕒 Höhe des Eiffelturms: 300 m.  
Bau unter der Leitung von Gustav Eiffel (1832 - 1923).



**Klettern Team A (pro Feld = 5 m)**


**Spiel Team A (pro Feld = 5 Tore)**


**Klettern Team B (pro Feld = 5 m)**


**Spiel Team B (pro Feld = 5 Tore)**


---

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

---

- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1997<sup>4</sup>.
- BUCHER, W.: 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
- ESK: Turnen und Sport in der Schule – Band 7: Geräteturnen. Bern 1984<sup>4</sup>.
- GLOIELLA, Z. / SIGG, B.: Kämpfen in der Schule. Diplomarbeit Turnen und Sport. ETH Zürich 1995.
- HÄBERLING-SPÖHEL, U.: 1008 Spiel- und Übungsformen im Gerätturnen. Mit Anhang «Schüler helfen Schülern». Schorndorf 1995<sup>7</sup>.
- KÜMIN, Ch. und M.: Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg. Kletterlehrmittel für Schule und Verein. SVSS. Bern 1997.
- GERLING, I.G.: Kinderturnen. Helfen und Sichern. Aachen 1997.
- HABEGGER, T. / SCHMOCKER, A.: In-Line Skating. Grundlagen und Anwendung. Bern 1996.
- KNIRSCH, K. / MINNICH, M.: Geräteturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurt 1996.
- KOLLEGER, M.: Körpererfahrung im Geräteturnen. Wiesbaden 1995.
- KOSEL, A.: Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1992.
- MOSEBACH, U.: Judo. Wurf und Fall. Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997.
- MARTIN, K. / BANTZ, H.: Vielseitigkeitsschulung für Kinder an Geräten. Schorndorf 1992.
- SHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.: Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.

---

### Video-Filme:

- ESSM: Serie Geräteturnen: Magglingen 1990.

---

### Kontaktstellen:



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.

---

# 4

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 4



# Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA





# Broschüre 4 auf einen Blick

---

## Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden und gestalten beim...

- ... Springen in die Höhe
- ... Springen in die Weite
- ... Springen mit dem Stab
- ... weiten und gezielten Werfen
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... weiten und gezielten Schleudern
- ... langen Laufen
- ... schnellen Laufen
- ... Laufen über Hindernisse

## Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben

## Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln

Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Jugendlichen machen individuelle Lern- und Leistungsfortschritte. Das Festhalten der Leistungsentwicklung und das Aufzeigen der Fortschritte ist wichtig.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Vielfältige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen sammeln
- Verschiedene Bodenbeschaffenheiten erleben und spüren
- Über, auf Hindernisse und von Hindernissen laufen, hüpfen und springen
- Kurz und schnell oder lang und langsam laufen



Vorschule

- Vielfältige Fertigkeiten für das Laufen, Hüpfen, Springen und Werfen erwerben
- Häufig schnell laufen, lange laufen und geschickt über Hindernisse laufen
- Vielfachsprünge, Absprünge, Sprünge von der Höhe in die Tiefe ausführen
- In die Höhe und in die Weite springen
- Links- und rechtshändig Gegenstände auf Ziele, in die Weite und in die Höhe werfen, stossen und schleudern



1.–4. Schuljahr

- Die Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen vielfältig und spielerisch erleben
- Das Bewegungsgefühl für das Laufen, Springen und Werfen verfeinern
- Grundlegende Techniken erwerben
- Persönliche Leistungsfortschritte erzielen und auswerten
- Regelmässig längere Strecken laufen



4.–6. Schuljahr

- Lauftechniken, Sprint- und Staffelformen, Dauerlauf- und Hürdenlaufformen üben und vielseitig anwenden
- Von Vielfachsprüngen zum Dreisprung
- Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung beim Hoch- und Weitsprung variieren und gestalten. Mit einem Stab springen.
- Anlaufrythmen beim beidseitigen Werfen, Stossen und Schleudern ganzheitlich üben
- Bewegungsverwandtschaften nutzen



6.–9. Schuljahr

- Leichtathletische Fertigkeiten vielseitig gestalten
- Gruppen- und Teamwettkämpfe bestreiten
- Attraktive polysportive Ausdauer-Trainingsformen durchführen
- Trainingsgrundsätze in die Praxis umsetzen



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.

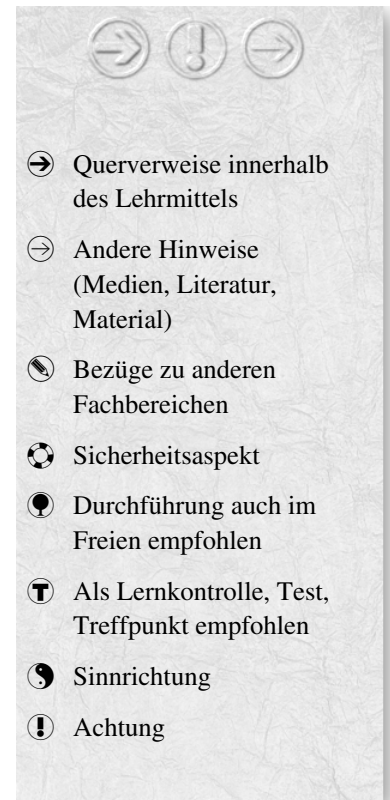


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Laufen</b>	
1.1 Ökonomisch, schnell und lange laufen	4
1.2 Fang-, Lauf- und Sprint-Spielformen	5
1.3 Stafetten- und Staffelformen	6
1.4 Lernen in Lernpartnerschaften	7
1.5 Besser, schneller und länger laufen	8
1.6 Starten und schnell laufen	9
1.7 Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlaufen	10
1.8 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen	12
<b>2 Springen</b>	
2.1 Springen und Fliegen	14
2.2 Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung	15
2.3 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	16
2.4 Vom Springen in die Höhe zur Straddle-Technik	17
2.5 Die Fosbury-Flop-Technik verbessern	18
2.6 Mit dem Stab springen	19
2.7 Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen	20
<b>3 Werfen</b>	
3.1 Bewegungsverwandtschaften nutzen	22
3.2 Vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf	23
3.3 Vom vielfältigen Schleudern zum Drehwurf	25
3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen	27
<b>4 Kombinieren</b>	
4.1 Spielerische Mehrkämpfe	29
4.2 Sich «sehbehindert» bewegen	30
4.3 Wissenswertes zu den Leichtathletiktests	31
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	32



# Einleitung

---

## Von elementaren Tätigkeiten zu sportlichen Fertigkeiten

Laufen, Springen, Werfen sind elementare Tätigkeiten, die Kinder unaufgefordert ausführen. Dabei sammeln sie viele Bewegungserfahrungen, welche für den Erwerb sportlicher Fertigkeiten wichtig sind. Vielseitiges Laufen, Springen und Werfen bildet eine wichtige Basis der sportlichen Handlungsfähigkeit und somit die Grundlage vieler Fertigkeiten und Sportarten.

Im Sportunterricht sollen die Jugendlichen das Laufen, Springen und Werfen als sinnvolle Handlungen erfahren. Dies gelingt besser, wenn ein mehrperspektivischer Unterricht angeboten wird. Wetteifern und Leisten sind Sinnrichtungen, die nicht alle Jugendlichen ansprechen. Mit der Ausrichtung auf Gesundheit, mit Schwerpunkten im Miteinander oder im ästhetischen Gestalten können viele Jugendliche für das Laufen, Springen, Werfen gewonnen werden. Jugendliche haben ein natürliches Bedürfnis, etwas zu vollbringen, die Wirkung dessen zu spüren und Anerkennung zu erhalten. In der Leichtathletik können solche Bedürfnisse sinnvoll befriedigt werden.

➔ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/5, S.3 ff. und  
Bro 1/1, S.6 ff.

## Individuelle Verbesserung von Technik und Leistung

Aufbauend auf Technikformen, die Jugendliche mitbringen, soll auf dieser Stufe in Richtung individuell optimaler Technik weitergearbeitet werden. Weitere Lernziele sind das Fördern der Leistungsbereitschaft und das Erzielen von individuellen Leistungsverbesserungen. Wichtig bleibt die Vielseitigkeit, und dazu gehört auch das Fördern der Beidseitigkeit.

🌀 Beidseitigkeit:  
Vgl. Bro 4/1, S. 4

## Von der Theorie zur Praxis

Die Broschüre 4 ist aufgeteilt in die Bereiche *Laufen*, *Springen* und *Werfen*:

- Das Kapitel *Laufen* umfasst Fang- und Laufspiele, Lauftechnik, Starten, Schnelllaufen, Hindernislaufen, Hürdenlaufen sowie Dauerlaufen.
- Das Kapitel *Springen* enthält variantenreiche Formen von Vielfach- und Einfachsprüngen, Springen in die Weite, in die Höhe und mit dem Stab.
- Das Kapitel *Werfen* beinhaltet viele Formen des Werfens, Stossens und Schleuderns mit verschiedenen Gegenständen in die Weite und auf Ziele.

➔ Inhalt und Ziele:  
Vgl. Bro 4/1, S. 4

Ein freudvolles Laufen, Springen, Werfen kann mit vielen Spielformen erreicht werden. Die Spiel- und Übungsformen sollen zu wiederholtem Üben herausfordern, vielseitige Erfahrungen ermöglichen und dadurch zu *Erfolgs-erlebnissen und Lernfortschritten* verhelfen.

Die ersten Formen der Praxisseiten sind meist für den Einstieg in ein Thema geeignet. Die Inhalte sind in lernwirksamer Reihenfolge nach dem Prinzip «vom Einfachen zum Schwierigen» aufgeführt. Wenn die Grobform einer Technik erworben worden ist, soll diese über längere Zeit *variantenreich* geübt und gefestigt werden, auch unter Einbezug von Schülerideen.

➔ Erwerben – Anwenden – Gestalten:  
Vgl. Bro 1/5, S. 48 ff.

Bei einzelnen Spiel- und Übungsformen wird in der Hinweisspalte auch auf Probleme der Organisation, der Sicherheit und des Materials hingewiesen.

🌀 Hinweis auf Sicherheit

---

### Akzente setzen - die Ausdauer verbessern

Im Bereich der konditionellen Fähigkeiten wird der Akzent auf die Verbesserung der Ausdauer gelegt. Im Jugendalter lässt sich die Ausdauer sehr gut verbessern.

Die Leitidee «Laufe dein Alter» soll als ein realistisches Ziel die Jugendlichen motivieren, ihre Ausdauer zu verbessern. «Laufe dein Alter» heisst, die Jugendlichen sollen so viele Minuten ohne Unterbruch laufen können, wie sie Jahre alt sind, d.h. 12, 13, 14 oder 15 Minuten. Zu Beginn ist unwichtig, wie schnell und wie weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, immer zu laufen, nicht zu marschieren oder anzuhalten. Auch leistungsschwächere Jugendliche können mit Einsatz und Willen dieses minimale Lernziel erreichen. Auf dem Weg zu diesem Ziel müssen den Jugendlichen ihre individuellen Fortschritte aufgezeigt werden.

Mit der Leitidee «Laufe dein Alter» sollen während der ganzen Schulzeit kontinuierlich Fortschritte im Ausdauerbereich erzielt werden. Die Jugendlichen sollen zu einem regelmässigen Ausdauertraining motiviert werden.

*Spielerische* Trainingsformen motivieren viele Jugendliche. Die Praxisseiten enthalten entsprechende Beispiele.

### Lernfortschritte und Lernkontrollen

Gezieltes Lernen erfordert systematische *Lernkontrollen*. Dabei ist die *Innensicht* so wichtig wie die *Aussensicht*. Beim Erwerben von Fertigkeiten sollen Bewegungen oft wiederholt, bewusst erlebt und erfahren werden. Das Üben unter Einbezug verschiedener Sinne fördert und entwickelt ein gutes *Bewegungsgefühl*. Das bewusste Fühlen und Erleben einer Bewegung fördert die Innensicht, die für lebenslanges, selbständiges Sporttreiben besonders wichtig ist.

Das Ziel einer *individuell optimalen Bewegungsqualität* wird durch Leichtathletiktests unterstützt, denn in der Testreihe wird in erster Linie die *Bewegungsqualität* geprüft. Damit wird ein Beitrag zu einer Leichtathletik geleistet, welche verschiedene Sinnrichtungen anspricht.

In dieser Broschüre sind die Tests 3 und 4 von insgesamt 6 Leichtathletiktests beschrieben. Die attraktiven, einfach kontrollierbaren Testübungen regen zum gezielten Üben an. Sie geben den Jugendlichen und der Lehrperson in Form klar umschriebener Lernkontrollen eine Rückmeldung über den Könnens- und Leistungsstand. In diesen Tests wird die Bewegungsqualität stark gewichtet. Als messbare Leistung gehört die Übung «Laufe dein Alter» zum Leichtathletiktest.

Für das Festhalten der erzielten Resultate eignen sich Sportheftchen, ein Lernjournal, das J+S-Büchlein oder Leistungslisten, auf denen über mehrere Jahre hinweg die eigene Leistungsentwicklung verfolgt werden kann.

Zur Auswertung von Leichtathletik-Wettkämpfen eignet sich eine Wertungstabelle.

☞ Aspekte der Sportbiologie (Ausdauer):  
Vgl. Bro 1/1, S. 41 ff.

Ⓣ «Laufe dein Alter»

☞ Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/5, S. 9 und Bro 1/1, S. 32

Ⓣ Lernkontrollen, Tests:  
Vgl. Bro 4/5, S. 31  
und Bro 4/1, S. 11

☞ Lernjournal:  
Vgl. Bro 1/1, S. 75

☞ Bezug der Wertungstabelle:  
SLV

# 1 Laufen

## 1.1 Ökonomisch, schnell und lange laufen

### Ökonomisch laufen

Eine ökonomische *Lauftechnik* ist sowohl für das Wohlbefinden während des Laufens als auch für die Leistungsfähigkeit wichtig. Die Jugendlichen sollen durch Gegensatzerfahrungen und Übungsphasen ihren persönlichen Laufstil entwickeln (individuell optimale Form). Durch Visualisieren des Bewegungsablaufs (z.B. mit einem Reihbild) kann die Bewegungsvorstellung verbessert werden. Die Jugendlichen sollen spüren, wie sie laufen (Innensicht). Das Gefühl für das Laufen kann durch häufiges Barfusslaufen und Laufen auf verschiedenen Unterlagen verbessert werden.

### Schnell laufen

Im Jugendalter sollen sowohl die Reaktions- wie auch die Aktionsschnelligkeit gefördert werden. Dazu eignen sich Spiel- und Übungsformen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken maximal schnell gelaufen werden.

#### *Hinweise zum schnellen Laufen:*

- Mit kurzen Schritten starten – dann maximale Laufintensität.
- Auf den Fussballen laufen, gut anfersen, schnell und aktiv Boden fassen.
- Durch kraftvolle Armbewegungen die Beinarbeit unterstützen.
- Nur kurze Laufdauer (bis 10") und kurze Laufstrecken (bis 60 m) wählen.

### Lange laufen

Jugendliche können für das Ausdauertraining motiviert werden, wenn sie spielerische Trainingsformen ausüben können, informiert werden, was ein regelmässiges Ausdauertraining bewirkt und feststellen, dass sie durch regelmässiges Trainieren Fortschritte erzielen (Trainingstagebuch).

#### *Hinweise zum Training des Dauerlaufens:*

- *Richtig atmen:* Auf regelmässiges Atmen und besonders auf gutes Ausatmen achten. Faustregel: Gleich viele Schritte ein- wie ausatmen.
- *Individuell angepasst belasten:* Nur so schnell laufen, dass noch gesprochen werden kann («Plaudertempo»).
- *Puls kontrollieren:* Der Puls sollte während mindestens 10' einen Wert von ca. 150-170 Schlägen pro Minute erreichen (Faustregel: 170 Schläge pro Minute minus halbes Alter). Je grösser die Differenz zwischen dem Puls unmittelbar nach und 3 Minuten nach der Belastung ist, desto besser ist der Trainingszustand.
- *Umfang:* 3-mal pro Woche sollte der Puls während mindestens 10 Minuten eine Höhe von 150-170 Schlägen pro Minuten betragen.
- *Intensität dosieren:* Intensive Belastungen zwischen 15 Sek. und 3 Min. meiden. Keine Sauerstoffschuld eingehen. Ausdauer nur aerob trainieren, d.h. die Belastung darf nur so hoch sein, dass der eingeatmete Sauerstoff für das Versorgen des beanspruchten Körpers ausreicht.
- *Zum Laufen motivieren:* Verschiedene Möglichkeiten aufzeigen und zum selbständigen Ausdauertraining anleiten.

➔ Laufen: Vgl. Bro 4/1, S. 4 f.



➔ Hinweise zum Schnelligkeitstraining: Vgl. Bro 1/1, S. 42

➔ Hinweise zum Ausdauertraining: Vgl. Bro 1/1, S. 41; Der Stoffwechsel liefert Energie: Vgl. Bro 1/1, S. 34

## 1.2 Fang-, Lauf- und Sprint-Spielformen

Die folgenden Spiel- und Übungsformen sind schnell organisiert, lassen sich leicht verändern und gut an verschiedenste Gegebenheiten anpassen. Akzent dieser Seite ist das Verbessern der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit.

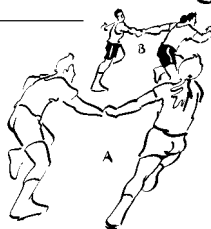
☉ Alle folgenden Formen sind auch im Freien möglich!

**Schnell agieren und reagieren können bringt Vorteile – im Sport und im Alltag.**

**Lawinenfangen:** 1 S wird mit einem Spielbändel bezeichnet und beginnt zu fangen. Wer berührt wird, holt einen eigenen Bändel und hilft fangen. Ist nur noch 1 S frei, wird neu begonnen.

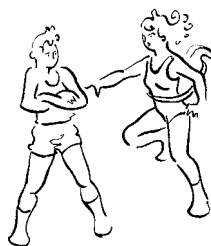


**Torfangen:** Die S bilden Paare und stellen sich verteilt als Tore auf. Paar A fängt, Paar B wird verfolgt. Paar B kann sich retten, indem es durch ein Tor läuft. Dieses «Tor-Paar» wird neu verfolgt oder fängt.



**Erlösen:** 3 S versuchen, alle anderen zu fangen. Gefangene bleiben mit gegrätschten Beinen stehen. Sie können erlöst werden, indem jemand durch ihre gegrätschten Beine kriecht. Nach 1 Minute Fangzeit wird die Fängergruppe ausgewechselt und, wenn nötig, vergrößert.

- Gefangene stehen als Bock hin. Wer übersprungen wird, ist wieder frei.
- Mit Bällen: Gefangene können erlöst werden, indem ihnen zwischen den Beinen durchgeprellt wird.



☞ Weitere Fangspiele. Vgl. Bro 4/4, S. 6-8

**Atomspiel:** Alle S laufen frei im Raum. Auf Pfiff zeigt ein vorher bestimmter S eine Zahl mit den Fingern. Darauf bilden die S so schnell als möglich Gruppen der verlangten Grösse (Handfassung). Neubeginn.

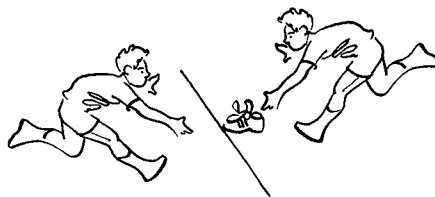
- L oder S bestimmen verschiedene Laufarten.
- Gruppenaufgabe: mit 6 Beinen fortbewegen, mit...



☞ Eignet sich für Gruppenbildung mit anschliessenden Bewegungsaufgaben.

**Turnschuhraub:** Auf einer Linie liegt ein Gegenstand zwischen A und B. A und B versuchen, ohne vom andern berührt zu werden, diesen Gegenstand zu erhaschen und sich hinter eine Linie zu retten.

- Tag und Nacht: A und B stehen sich gegenüber. Ruft L «Tag», flieht A, B verfolgt; bei «Nacht» umgekehrt.



☞ Startposition, Laufart und Abstände auch durch S bestimmen lassen.

**Nase vorn:** Alle S sind in Bewegung (vw./ rw. laufen, Hopperhüpfen). Auf ein Signal erfolgt ein schneller, kurzer Antritt über 10-15 m. Wer hat die Nase vorn?

- Vor dem Sprint Bauchlage, 1/1 Drehung usw.
- Als Steigerungslauf oder als Bergablauf. Immer mit lockerem Auslaufen.
- 60 m mit Zeitmessung; Startposition frei wählbar.

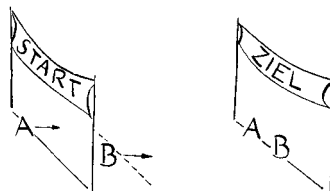


☞ Schnell *und* locker!

☉ 60 m Sprint mit Zeitmessung; Ziel: individuelle Verbesserung im Vergleich zum letzten Jahr.

**Handicap-Sprint:** Partnersprint 20–50 m. Beim 2. Durchgang erhält der/die Langsamere so viel Vorsprung, dass beide bei vollem Sprint gleichzeitig im Ziel sind. Auch als Gruppenwettkampf geeignet.

- Handicap schon vor dem Lauf festlegen. Nach dem 1. Durchgang neu bestimmen.



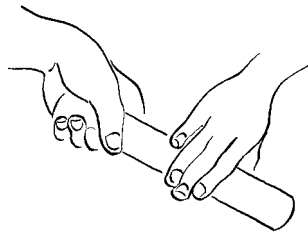
☉ Nach intensiven Belastungen locker auslaufen; evtl. die Fuss- und Beinmuskulatur dehnen!

### 1.3 Stafetten- und Staffelformen

Stafetten und Staffeln sind beliebte Laufformen. Sie haben sich aus der Nachrichtenübermittlung unserer Vorfahren (Meldeläufer) entwickelt. Ziele dieser Staffelübungen sind die Verbesserung der Schnelligkeit, das Erleben und Fördern des Teamgeistes und das Erlernen des Stabwechsels.

**Staffellauf bedeutet Zusammenarbeit, richtige Stabübergabe und Fairness.**

**Schlangenlauf:** 1 Gruppe von 4–6 S läuft in einer Kolonne (Schlange, mit Kurven). Ein Stafettenstab wird von hinten nach vorne gereicht. S mit Stab ruft: «Hand!» Wer vorne steht, streckt die Hand nach hinten, nimmt den Stab in Empfang und ruft erneut: «Hand!» Wer zuvorderst ist, schliesst mit dem Stab hinten an.



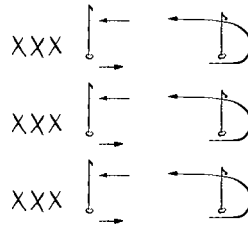
⊙ Zuerst S eigene Übergabevarianten ausprobieren lassen. Vorzeigen lassen - nachahmen.

⚠ Arm nach hinten gestreckt, Daumen abgespreizt.

⊙ Auswerten: Wann bzw. warum sind die Übergaben (nicht) gut gelungen?

- Statt «Hand» wird «links» bzw. «rechts» gerufen, damit der Stab von der linken in die rechte Hand (oder umgekehrt) gegeben werden kann.
- Stabfangen: 4-5 S haben einen Stab in der Hand. Mit diesem versuchen sie, die anderen S zu berühren. Bei Berührung: Stabwechsel.

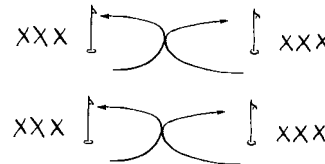
**Umkehrstafette:** Lauf um ein gegenüber stehendes Mal und wieder zurück; zur Ablösung wird ein Stab übergeben.



⊙ Kleine Gruppen und dadurch hohe Intensität!

- Als Handicapstafette (Team A mit kürzerem Weg).
- Den Stab erst nach Umlaufen der eigenen Gruppe übergeben.
- Verschiedene Laufarten, auch mit Bällen.

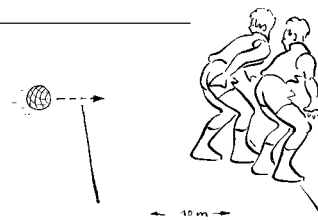
**Begegnungsstafette:** Die Gruppe ist zweigeteilt; beide Halbgruppen stehen sich gegenüber. Auf beiden Seiten wird gleichzeitig gestartet. Am Begegnungsort werden die Stäbe (Bündel, Bälle, Leibchen...) gewechselt. Lauf zurück zum Ausgangsort, (Stab-)Übergabe usw.



⊙ S Varianten und verschiedene Fortbewegungsarten bestimmen lassen!

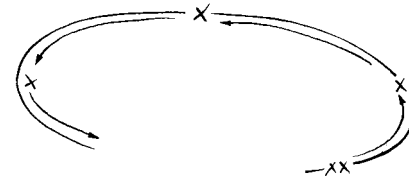
- Auch mit Prollen von Bällen.

**Startball:** Die Gruppe steht startbereit auf einer Linie. Ein Ball wird über eine Linie gerollt. Sobald der Ball die Linie überquert, die ca. 5–15 m hinter den S liegt, erfolgt Start und Sprint bis zu einer bestimmten Linie.



- Wer gewinnt, darf den nächsten Ball rollen.
- Wer verliert, bestimmt die nächste Startposition.

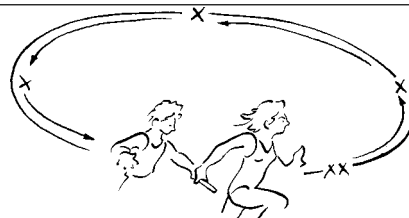
**Rundbahnstaffel:** Eine bekannte Rundbahn-Strecke wird als Staffel in kleinen Gruppen gelaufen.



⚠ Beim Rückschwingen des Stabes «Hand» rufen und beim Vorschwingen übergeben.

- Üben des Stabwechsels: trabend, laufend.
- Nach jedem Wechsel Rückmeldung von hinten, ob der Wechsel gut war oder nicht.
- Ablaufmarken setzen und erproben.
- Stabübernahme ohne nach hinten zu schauen.

**Endlosstaffel:** Die Laufenden sind auf einer Rundstrecke verteilt. Am Startort müssen pro Gruppe jeweils 2 S stehen - Stabwechsel anwenden!



⊙ Sehr geeignet im Gelände oder im Schulareal. Protokoll über erbrachte Leistungen führen und am Anschlagbrett aufhängen.

- Bis alle wieder am Ausgangsort sind.
- Wie viele Runden schaffen wir heute in 3 oder 5 Minuten? Und wie viele 2 Wochen später?



## 1.4 Lernen in Lernpartnerschaften

### Partnerschaftlich

Die Lernpartnerschaft ist eine geeignete Form, die pädagogische Leitidee *partnerschaftlich* zu verwirklichen. In einer Lernphase mit Lernpartnerschaften sind die Jugendlichen Lernende *und* Lehrende (beobachten und beraten). Dabei wird das Mitdenken gefördert. Sie lernen, auf die Lernbedürfnisse anderer einzugehen. Die Lehrperson zeigt den Sinn der Lernpartnerschaften im (Bewegungs-)Lernen auf. Durch freudvolle Erlebnisse und spürbare Lernfortschritte werden Jugendliche immer wieder Lernpartnerschaften eingehen - auch ohne Aufforderung.

➔ Partnerschaftlich:  
Vgl. Bro 1/5, S. 13;  
Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 5/1, S. 12

### Kernpunkte beobachten lernen

Schülerinnen und Schüler müssen angeleitet werden, genau zu beobachten. Dies kann anfänglich mit klar definierten, einfachen Aufgaben erfolgen. Die Lernenden konzentrieren sich auf ein Kriterium, z.B.:

- Läuft die Partnerin nur auf den Fussballen?
- Wird die Ferse bis ans Gesäss geführt (anfersen)?
- Werden die Knie bis auf Hüfthöhe angehoben?

Jugendliche sind Individualisten, auch beim Lernen von Bewegungen. Was für die einen schwierig ist, bewältigen andere problemlos. Deshalb sollte *differenziert* geübt werden. Nach dem Erwerben einer Grobform sollten die Lernenden bald dasjenige üben können, was sie besonders interessiert und was sie (noch) nicht können. Der Auftrag an die Schülerinnen und Schüler könnte demnach wie folgt lauten: Wir verbessern die Lauftechnik beim Überlaufen von Hindernissen. A lernt; B lehrt. Sie bestimmen gemeinsam den Rhythmus des Rollenwechsels. Mögliche Beobachtungsaufgaben:

- Laufe ich zwischen den Hindernissen auf den Fussballen?
- Greife ich nach dem Überlaufen der Hürde mit den Fussballen schnell nach dem Boden (aktives Bodenfassen)?

➔ Differenzieren:  
Vgl. Bro 4/1, S. 7

### Auch aus Fehlern kann man lernen

Das sich bewusste Auseinandersetzen mit Fehlern kann den Lernenden Impulse geben. Die Lernenden versuchen, sich gegenseitig im Rahmen der gelernten Bewegungen Fehler zu demonstrieren, bzw. diese herauszufinden. Beispiel: A darf einen Fehler vorzeigen und B versucht herauszufinden, was nicht ideal war. Hinweise auf mögliche *bewusste* Fehlerbilder:

- Ab und zu den Fuss auf den Fersen aufsetzen.
- Langsames, passives Bodenfassen.
- Hindernisse überspringen, statt sie zu überlaufen.

Decken sich der bewusst ausgeführte Fehler (Innensicht) mit den Beobachtungen (Aussensicht)? In jedem Fall führen solche Bewegungs- bzw. Beobachtungsaufgaben zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den Kriterien eines Bewegungsablaufes. Die Jugendlichen lernen, sich bei der Beobachtung auf Details zu konzentrieren. Als hilfreich für das Bewegungslernen haben sich Gegensatzerfahrung erwiesen. Es ist wichtig, dass A und B beide Varianten (ideal / nicht ideal) erproben und über ihre Erlebnisse sprechen. Sie lernen dabei noch besser, die für sie ideale Bewegung spüren.



➔ Innensicht – Aussensicht;  
handlungsorientierter Lehr-  
Lern-Dialog:  
Vgl. Bro 1/5, S. 14

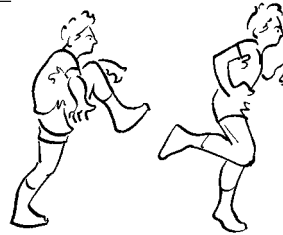
## 1.5 Besser, schneller und länger laufen

Mit der Verbesserung der Lauftechnik entwickelt sich zusehends ein gutes, angenehmes Gefühl beim Laufen. Ziel ist ein individuell optimaler Laufstil. Eine gute Lauftechnik ist ökonomisch und ermöglicht schnelles und auf längeren Strecken kraftsparendes Laufen.

**Laufe so, dass du dich wohl fühlst.**

**Laufexperimente:** Erprobt verschiedene Laufarten, zeigt sie einander vor und ahmt sie nach. Sucht bewusst auch Gegensätze (Gegensatzerfahrungen).

- Laut stampfend – leise federnd, im Wechsel.
- An Ort, im Wechsel mit Vor- und Rückwärtslaufen.
- Kurze Schritte – lange, sprunghafte Schritte.
- In Vorlage – in Rücklage.
- Arme verschränkt (vor oder hinter dem Körper).
- Die Arme in Hochhalte – die Arme hängend.
- Eine längere Strecke nur auf den Fussballen laufen.
- Kombinationen mit nahtlosen Übergängen suchen.



⊙ Zum Aufwärmen geeignet. Nach Bewegungsempfindungen fragen.

**Laufbeobachtungen:** Die Hälfte der Gruppe läuft im Kreis. Die Lehrperson stellt Beobachtungsaufgaben. Nach der Beobachtung gehen die Partner zusammen und besprechen den Beobachtungspunkt. Beispiele:

- Wie wird der Fuss aufgesetzt?
- Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel?
- Wie ist die Körperlage?
- Wie hoch kommen die Knie?
- Winkel zwischen Ober- und Unterarm?
- Ist der Armeinsatz kraftvoll?
- Was ist falsch? (S dürfen bewusst Fehler machen.)



⊙ Die Laufenden müssen sich zuerst über ihre eigenen Feststellungen (Innensicht) äussern. Erst nachher geben die Beobachtenden («Trainer») ihre Rückmeldungen.

**Probiert aus:** Verschiedene Laufbewegungsaufgaben:

- Rw. und vw. laufen ohne Unterbrechung.
- Hopsenhüpfen, Sprunglaufen.
- Anfersen, Knie heben, laufen mit unterschiedlichen Armbewegungen (hoch, tief, Armkreisen vw., rw., gegengleich).
- Anfersen, Knie heben mit Übergang ins Laufen.
- Sw. laufen (kreuzen einmal vorne, einmal hinten).
- Schwunglauf: Anfersen - Kniehub mit Auspendeln.



! Viel barfuss laufen!

⊙ Immer wieder auf den Fussballen laufen!

**Wo bzw. worauf gehe ich?** Die S sind in 2er-Gruppen aufgeteilt. A, barfuss und blind, wird von B über möglichst verschiedene Unterlagen geführt. A versucht, Bodenbeschaffenheiten und am Schluss den Standort zu erraten. Rollentausch.

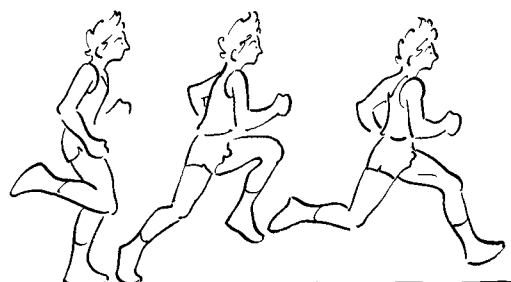
- Erspüren, wie der Fuss aufgesetzt wird.



⊙ Wenn möglich draussen laufen!

**Schnell laufen – das ist wichtig:**

- Leichte Vorlage
- Hoch Anfersen / schneller Kniehub
- Schneller, greifender Fussaufsatz
- Auf Fussballen laufen
- Unterstützender, kraftvoller Armeinsatz



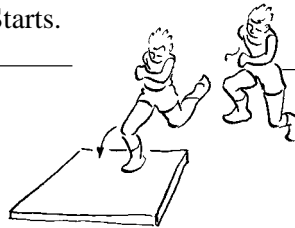
## 1.6 Starten und schnell laufen

Start- und Schnelligkeitsübungen fordern Jugendliche heraus. Starten lernen ist auch ohne Startblöcke möglich. Mit den unten stehenden Spiel- und Übungsformen kann experimentiert und variiert werden. Mit der Zeit erwerben alle eine individuell optimale Form des (Tief-)Starts.

**Suche die Startposition, mit welcher du am schnellsten starten kannst.**

**Inselfangen:** 3–5 S versuchen, die anderen zu fangen. Wer verfolgt wird, darf sich auf eine Matte retten. Sobald jemand anders kommt, muss die Matte verlassen werden. Wer gefangen wird, erhält das Spielband und fängt.

- Auf der Matte darf man nur 3 Sek. stehen bleiben.

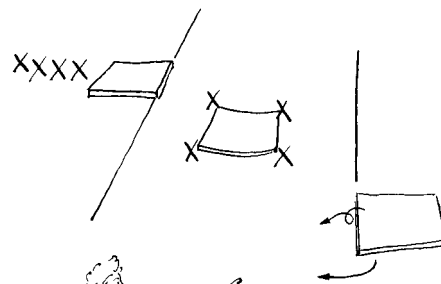


➔ Lauferfahrungen mit Zeitungen: Vgl. Bro 4/4, S. 5

❗ Fänger dürfen bei den Matten nicht stehen bleiben!

**Mattenstaffel:** 4er-Gruppen sitzen je auf einer Matte hinter einer Startlinie. Auf Kommando heben sie die Matten hoch, tragen sie durch die Halle und legen sie hinter einer bestimmten Linie ab. Alle S rollen längs über die Matten, heben sie wieder hoch und tragen sie zurück.

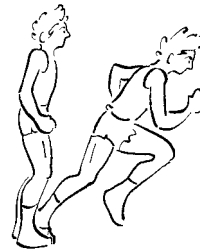
- Die Matte heben, alle müssen untendurch kriechen.
- Pro Gruppe 2 Matten: Die 2 Matten und alle S müssen hinter eine Ziellinie gelangen, ohne dass jemand den Boden (Sumpf) berührt.



❗ Richtiges Hochheben und Tragen vorzeigen: Vgl. Bro 2/5, S.16

**Fallstart:** In Grundstellung (Füsse parallel) stehend sich fallen lassen, Sprint über 20 m.

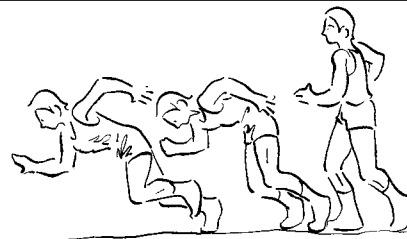
- Als Formationsläufe: Die S stehen nebeneinander. Die äussersten lassen sich fallen, die anderen folgen (als Kettenreaktion).
- Irgendjemand beginnt.



❗ Welches Bein geht zuerst nach vorne? Bewusst wechseln.

**Hochstart:** Aus richtiger Stellung (Demonstration) freies Weglaufen bis zu einer festgelegten Marke.

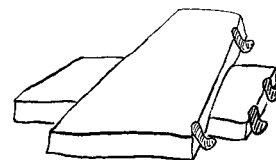
- Auf Kommando, Berührung, Zeichen usw. starten.
- Beobachtungsaufgaben zu zweit: Stellung; Weglauf mit kurzen Schritten, Armarbeit usw.
- Wettbewerbe: Punkte sammeln (allein, im Team).
- Start so festlegen, dass alle gleichzeitig im Ziel sind.
- Start aus verschiedensten Positionen.



➔ Zuerst suchen die S ihre optimale Hochstartstellung.

**Tiefstart:** Auf verschiedene Arten aus der Kauerstellung das Tiefstarten ausprobieren: frei, auf Kommando, durch Berührung, wenn Ball vorbeirollt usw.

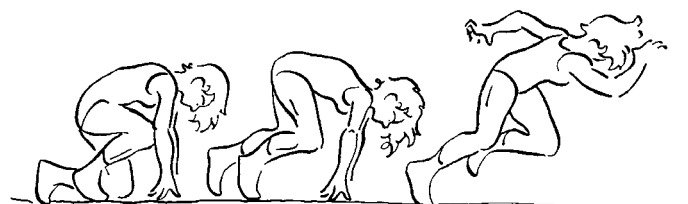
- Stellung vorzeigen und anschliessend ausprobieren.
- Beobachtungsaufgaben in Lernpartnerschaften.
- A und B starten wechselnd einmal re dann li vorne. Welcher Start ist schneller: Hoch- oder Tiefstart?



➔ Startblock-Improvisationen mit Matten oder Sprungbrettern.

### Tiefstart – das ist wichtig:

- Konzentration
- Kraftvoll abstossen
- Vorlage
- Von kurzen zu längeren Schritten



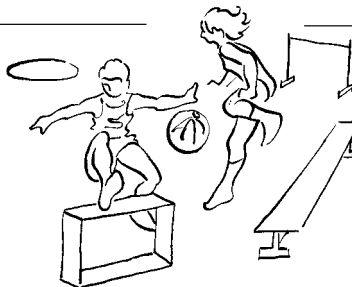
## 1.7 Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlaufen

Das rhythmische Laufen über Hürden ist attraktiv und koordinativ anspruchsvoll. Das Lernziel der folgenden Übungsreihe ist eine Grobform des beidseitigen Hürdenlaufens in verschiedenen Rhythmen. An der gewählten Übungsanlage entwickeln die Jugendlichen auch eigene Formen.

**Wir lernen eine faszinierende Disziplin kennen: Hürdenlauf.**

**Hindernisfangen:** 3–5 S versuchen im Hindernisparcours jemanden zu fangen und geben der Gefangenen das Spielband weiter.

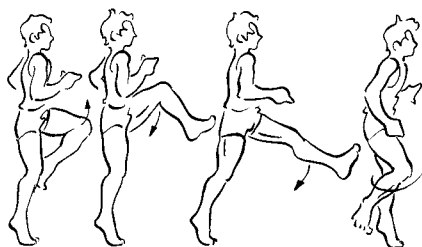
- Es muss um die Hindernisse gelaufen werden.
- Die Hindernisse in beliebiger oder in einer vorgegebenen Form überqueren.
- Ballfangen: Alle S prellen einen Ball. 1–2 S verfolgen die anderen. Wer berührt wird oder seinen Ball verliert, wird Fänger.



- ⇒ Mögliche Hindernisse: Kastenteile, Kartonschachteln, Gummiseile, Stäbe, Langbänke, natürliche Hindernisse.

**Hindernisse überlaufen:** Die Schülerinnen und Schüler überlaufen die Hindernisse allein, zeigen sich ihre Formen vor und ahmen sie gegenseitig nach.

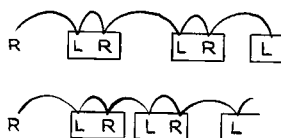
- Welche Form ist die schnellste?
- Hürdenhüpfen: Auf den Fußballen Hindernisse überhüpfen mit betontem Hochnehmen des Knies und aktivem, schnellem Bodenfasen («Scharren»). Das Nachziehbein wird waagrecht abgespreizt.
- Links und rechts ausführen.
- Auch rhythmisch, zu zweit oder in der Gruppe, ausführen.



- ⇒ Hindernisse frei aufgestellt oder in Bahnen.

**Gräben überlaufen:** Rhythmisches Laufen über Matten und Gräben. Rhythmus: lang, kurz, lang (auf der Matte erfolgt jeweils der kurze Schritt).

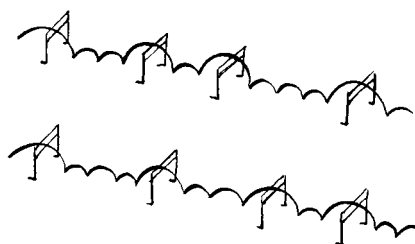
- Auch zu Musik (z.B. Rock'n' Roll).
- Synchrone oder unterschiedliche Schrittrhythmen.



- ⇒ Prinzipien: von tiefen Hindernissen zu höheren; flaches Überlaufen.

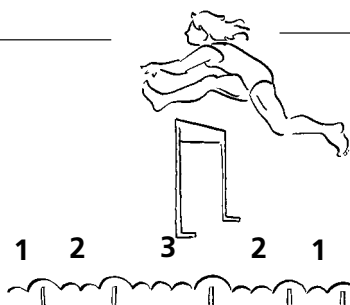
**Hürdenverfolgung:** Hürdenbahnen in verschiedenen Abständen werden rechts und links überlaufen (ausprobieren). Auf Fußballenlauf achten. Tiefe Hindernisse ermöglichen flaches Überlaufen.

- A läuft weg, B startet, wenn A nach der 2. Hürde Boden fasst. B versucht, A einzuholen.
- Parallelrennen: 2–3 Bahnen nebeneinander: im gleichen Rhythmus überlaufen (auch synchron).
- Schnelllauf gegen Hürdenlauf: Handicap für Sprintende erproben, von den Lernenden selber festlegen lassen.
- Stafetten: Die S bestimmen die Regeln selber.



- ! Individualisieren und differenzieren, z.B. Hürdenbahnen mit kürzeren und längeren Abständen stellen.

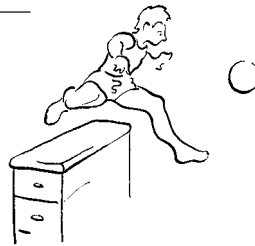
**Test 3.1 - Hindernislaufen:** Überlaufen von 6 Hürden oder Kastenelementen (60–70 cm Höhe) mit 1 / 2 / 3 / 2 / 1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang; links und rechts beginnend. Die Abstände den Fähigkeiten anpassen. Empfohlene Abstände: ca. 2,50 / 4 / 6 / 4 / 2,50 m. Wenn möglich im Freien oder diagonal in der Halle. Wenn die Distanz zu kurz ist, die letzte Hürde weglassen (Raum freilassen für Auslauf; Weichsprungmatten o.Ä. senkrecht an Wand platzieren).



- Ⓣ-Kriterien: Vorgegebene Schrittfolge muss stimmen. Auf den Fußballen laufen. Zwei korrekte Versuche (re und li) absolvieren.

**Hürden-Brennball:** Welche Gruppe hat nach einer vorgegebenen Zeit am meisten (Hürden-)Läufe erzielt?

- Anspiel: Nach eigenen Regeln mit 2 Bällen (auch Rugbyball oder Frisbee, mit der Hand, mit dem Fuss, mit Tennis- oder Baseball-Schläger).
- Das Laufteam darf so lange über die aufgestellten Hindernisse laufen, bis gepfiffen wird (beide Bälle sind im Mal). Die Laufenden müssen sofort stoppen, aber nicht zurückgehen.
- Das Laufteam muss die Bälle gleichzeitig ins Spielfeld werfen.
- Alle dürfen laufen (Steigerung der Intensität).

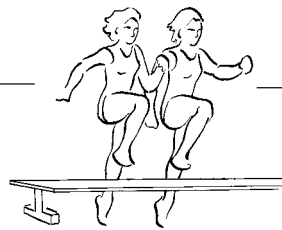


⊙ Die S passen die Regeln ihrem Können und ihren Bedürfnissen an!



**Überquerungsvarianten:** A läuft voraus und überquert in unterschiedlichsten Varianten die Langbank. B ahmt nach. Rollenwechsel.

- Schnelles Bodenfassen.
- Synchron und mit Handfassung laufen.



⊙ Langbänke kreisförmig aufstellen: aussen für Grosse, innen für Kleinere.



**Medizinball-Läufe:** Verschiedene Bewegungsaufgaben über Medizinbälle auf Langbänken ausführen.

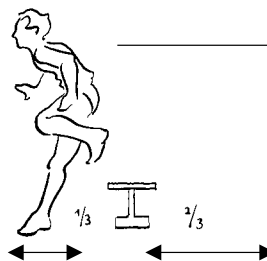
- Im Gehen: Vorschwungbein über Langbank, Nachziehbein über Medizinball; links und rechts.
- Wie oben, aber mit Hüpfen links und rechts.
- Im Gehen: A führt die Bewegungen blind aus, B führt.
- Mit einem Stab in der Vorhalte.
- Zeitlupe: Das Vorschwungbein im Gehen/Traben langsam über den Medizinball führen.
- Im Traben mit allmählicher Temposteigerung.



⊙ Das Nachziehbein seitwärts und das Knie «unter die Achsel» hochziehen.

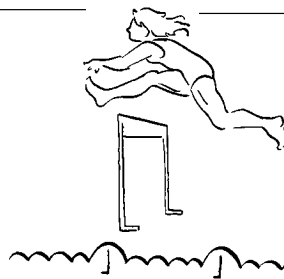
**Rhythmusläufe über Hindernisse:** Überlaufen der Langbänke oder Hürden im 3er-Rhythmus.

- Gegensätze: Überspringen oder flach überlaufen, laut und leise laufen, auf Fussballen und über die Ferse. Den Unterschied beschreiben lassen.
- Flach überlaufen und schnell Boden fassen.
- Arme in Hochhalte, synchron, eigene Formen.
- Wer ist mit welcher Technik schneller?



Ⓢ Auf Fussballen laufen. Leise laufen. Flach überlaufen und schnell Boden fassen.

**Test 4.1 - Hürdenlaufen:** Überlaufen von 6 Hürden im 4er-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde). Hürdenabstand und Hürdenhöhe den Fähigkeiten anpassen (Abstand ca. 7 m; Hürdenhöhe mindestens 60 cm; wenn möglich Übungshürden verwenden). In kleineren Sporthallen diagonal laufen (evtl. nur mit 4 Hürden).

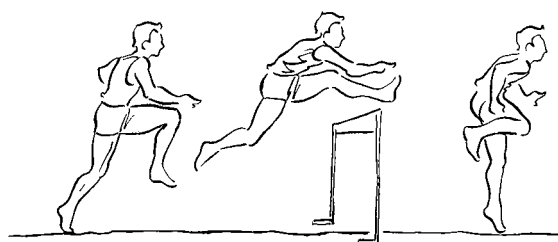


Ⓢ 4er-Rhythmus (4 Schritte zwischen den Hürden). Hürden flach überlaufen (Oberkörper vorlage). Nachziehbein hoch nach vorne führen. Nur auf den Fussballen laufen.

Ⓢ Wenn möglich im Freien.

### Hürdenlaufen - das ist wichtig:

- Auf Fussballen laufen, hoch und stolz
- Schnelles Bodenfassen
- Nachziehbein seitwärts abspreizen («ausklappen»), Knie hochziehen



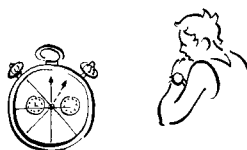
## 1.8 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen

**Entdecke deinen eigenen Laufrhythmus und entscheide dich für eigene Trainingsformen.**

Die Jugendlichen sollen ohne Unterbruch die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können. Eine systematische, individuell angepasste Laufschulung zeigt bald grosse Fortschritte für alle. Die folgenden Spiel- und Übungsformen sollen motivieren, das Ziel «Laufe dein Alter» zu erreichen.

**Zeitschätzlauf:** Die Klasse läuft frei durchs Gelände. Nach einer vorgängig vereinbarten Zeit (z.B. 30'') halten die S ihren Arm hoch. Wer hat richtig geschätzt?

- Freies Laufen allein oder in Kleingruppen. Nach genau 3' treffen sich alle wieder beim Ausgangspunkt. Wer ist pünktlich zurück?
- Eine Strecke wird gemeinsam durchlaufen (L oder 1 S stoppt die Zeit «geheim»). Dann schätzen alle, wie lange sie für diese Strecke gebraucht haben. Vergleich der effektiven mit der geschätzten Zeit.
- Gelingt es, die vorher gelaufene Zeit oder eine eigene Vorgabe genau zu laufen?

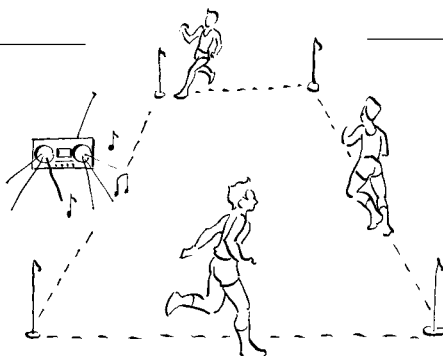


⊙ Suche einen regelmässigen Atemrhythmus! Mindestens so lange aus- wie einatmen!

⊙ Zeitgefühl

**Umkehrlauf:** Die Klasse läuft 2, 3... 7' um ein abgestecktes Viereck. Unterwegs werden die erlaufenen Eckpfosten gezählt. Nach Ablauf der Zeit erfolgt das Signal zur Umkehr. Es wird gleich lange in die andere Richtung gelaufen. Wer ist am Schluss wieder bei Pfosten null?

- Mit Musik: 1 Musikstück auf die eine, die Wiederholung des Stückes auf die andere Seite laufen.
- Auf dem Laufparcours befinden sich kleine Hindernisse, die überwunden werden müssen.
- Auf einer Rundbahn im Wald, auf dem Schulareal.

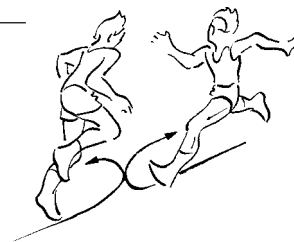


⊙ Laufe so schnell, dass du nie ins Marschieren übergehen musst; laufe so, dass du noch sprechen kannst!

⊙ Tempogefühl

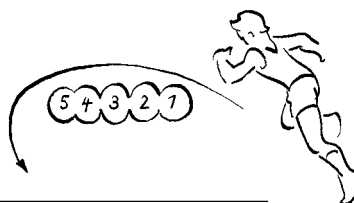
**Begegnungslauf:** Auf einer bekannten Strecke laufen sich A und B entgegen. Wenn sie sich getroffen haben, kehren sie um und laufen wieder zum Ausgangspunkt zurück. Treffen beide gleichzeitig dort ein?

- Wie sieht es nach 2, 3... Begegnungen aus?
- Teamlauf: Welches Laufteam trifft sich mehrmals genau beim Ausgangspunkt?



⊙ Pulsmessungen: vorher – nachher – nach 3 Min. Wie gross ist die Pulsdifferenz nach 3'?

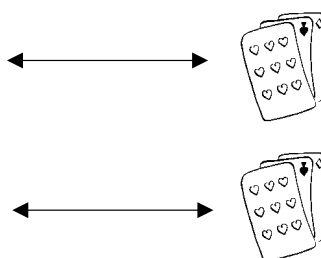
**Anhängstafette:** 5er- bis 7er-Gruppen bilden. A läuft die festgelegte Strecke hin und zurück, umläuft die Gruppe und nimmt B an der Hand. A und B laufen zu zweit und hängen C an. Alle zusammen laufen die Strecke einmal, dann hängt A ab usw. Welche Gruppe hat zuerst alle S abgehängt?



⊙ Die S eigene Varianten suchen lassen.

**Spielkartenlauf:** Gruppen zu 4–6 S laufen um die Wette. Eine Strecke, auch mit kleinen Hindernissen bestückt, wird als Gruppe durchlaufen. Hinter der Endlinie sind 3-4 Kartenspiele mit der Rückseite nach oben verteilt. Nach jedem Lauf darf eine Karte mitgenommen und ins Gruppdepot gelegt werden.

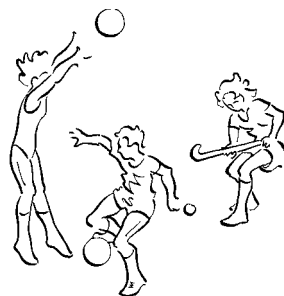
- Wer hat am meisten Punkte?
- Wer kann am Schluss am meisten weisen?
- Die S bestimmen, wie die Karten gezählt werden.
- Die Verlierer dürfen eine neue Laufart bestimmen.



⊙ Fairness beginnt schon bei kleinen (Lauf-)Spielen!

**Laufspiele:** Geeignet sind alle Spiele, die das Laufen so intensiv fordern, dass der Puls während mindestens 10 Minuten ca. 160 Schläge/Min. beträgt.

- Fussball-, Hockey-, Schnappball-, Wandball-, Basketball-, Blitzball-, Brennballvarianten.
- Laufen und Spielen in Kombination: Die halbe Klasse läuft ums Spielfeld, nach x Min. Wechsel.



🕒 Kannst du deinen Puls ohne Handauflegen fühlen und die Schlagzahl pro Minute schätzen?

**Würfelspiel:** In Kleingruppen wird gewürfelt. Jede Augenzahl bedeutet eine Laufaufgabe. Wer hat möglichst schnell alle Augenzahlen einmal gewürfelt und somit alle Aufgaben mindestens einmal erfüllt?

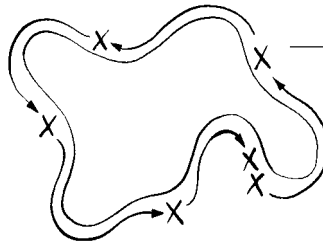
- Beispiel 1: **1** 1-mal ums Schulareal laufen; **2** 1-mal re/li mit Handfassung eine Treppe hinaufhüpfen; **3** 3 Längen Dreibeinlauf; **4** Die 4 Eckpfosten des Spielfeldes berühren; **5** 5-mal einen Ball an die Wand werfen und fangen; **6** Joker.
- Beispiel 2: Eine vorgegebene Laufstrecke muss zurückgelegt werden. Danach wird einmal gewürfelt. Wer hat zuerst alle Augen einmal gewürfelt?



🕒 Nur wer Gelegenheit erhält, unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben!

**Americaine:** Auf einer bekannten Rundstrecke (z.B. rund ums Schulareal) werden die S als Staffel aufgeteilt. Am Start müssen 2 S sein. Es wird gelaufen, bis alle wieder an ihrer Ausgangsposition sind.

- Die gelaufene Zeit stoppen und zu einem späteren Zeitpunkt vergleichen.



➡ Stabübergabe: Vgl. Bro 4/5, S. 6

**Fahrrad-Jogging:** A und B sind miteinander unterwegs. A läuft und B fährt Velo. Bevor A ins Marschieren übergehen muss, werden die Rollen gewechselt. Gelingt es, so während einer halben Stunde immer in Bewegung zu bleiben?

- Laufzeit erhöhen; Laufzeiten vorgeben.
- Fortgeschrittene können auch Lauftempo steigern.



🕒 Möglichst auf Naturwegen oder Nebenstrassen!

🕒 Läufer und Radfahrer passen auf (andere Wegbenützer, Verkehr...).

**Test 3.5 / 4.5 - Laufe dein Alter:** Die S müssen so viele Minuten ohne Unterbruch laufen können, wie sie alt sind. Für das Testabzeichen 3 ist ein 12'-Lauf, für Test 4 ein 15'-Lauf vorgeschrieben.

- Geländewahl frei. Es muss übersichtlich sein, damit man sieht, ob die «Altersminuten» wirklich ohne Übergang ins Marschieren und ohne Stehenbleiben gelaufen wurden.
- Sport-Hausaufgabe: Wer läuft 2-mal sein Alter ohne Unterbruch?



🕒 Variante 1: Die Altersminuten müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne anzuhalten gelaufen werden.

Variante 2: Für Testabzeichen: Im 12'- oder 15'-Lauf muss die Distanz «genügend» erreicht werden (siehe untenstehende Tabelle).

➡ Bezug Testabzeichen: SLV

**Bewertungstabelle für 12/15-Minuten-Lauftest:**

12'-Lauf	1 = ungenügend	2 = genügend	3 = gut	4 = sehr gut
Mädchen	weniger als 1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Knaben	weniger als 2000 m	2000 m	2400 m	3000 m
15'-Lauf	1 = ungenügend	2 = genügend	3 = gut	4 = sehr gut
Mädchen	weniger als 2200 m	2200 m	2600 m	3200 m
Knaben	weniger als 2600 m	2600 m	3200 m	3800 m

## 2 Springen

### 2.1 Springen und Fliegen

Kinder drücken durch spontanes Springen und Hüpfen Freude aus. Auch bei Jugendlichen soll das Freudvolle, das Ausgelassene zum Zuge kommen. Durch *Absprunghilfen* kann das Fliegen verlängert und dadurch die Zeit zum Geniessen und bewussten Gestalten des Fluges ermöglicht werden.

➔ Fliegen:  
Vgl. Bro 3/5, S. 13 f.  
und Bro 3/1, S. 5

#### Lehr-Lern-Weg «G-A-G»: ganzheitlich - analytisch - ganzheitlich

Auf der Oberstufe kann an vielen Sprungerfahrungen angeknüpft werden. Bekannte und neue Sprungformen sollen in ihrer Ganzheit (**G**) erfahren werden. Nach schnellen Anlaufschritten wird kräftig abgesprungen, die Flugphase gestaltet und schliesslich gelandet. Zeigen sich Schwierigkeiten, dann werden bestimmte Teilelemente analysiert (**A**) und in der Übungsphase speziell beachtet. Die Schwierigkeiten können reduziert werden, wenn z.B. der Anlauf verkürzt wird. Der Bewegungsablauf als Ganzes bleibt erhalten.

➔ Lehr-Lern-Weg «G-A-G»:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13

#### Üben, üben, üben

Ein variantenreiches Üben der *Hauptfunktionsphasen* (Knotenpunkte eines Bewegungsablaufs;) bringt vielfältige Bewegungserfahrungen und ermöglicht das Finden der individuell optimalen Bewegungsform (Stil). Beim Hoch- und Weitspringen sind ein schneller Anlauf sowie eine optimale einbeinige Absprunggestaltung wichtig mit dem Ziel, den Anlauf optimal in Höhe oder Weite umzusetzen. Durch vielfältige, kontrastreiche Übungsformen (Gegensatzerfahrungen) wird eine *Grundformen-Vielfalt* erarbeitet.

➔ Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

#### Beispiele verschiedener Formen der Absprunggestaltung:

- Anlaufänge (kurz - lang), Anlaufgeschwindigkeit (langsam - schnell).
- Anlaufwinkel variieren, Anlaufbahn (geradlinig, bogenförmig).
- Sprungbeinwahl variieren (rechts, links)
- Kontaktzeit beim Absprung, Armeinsatz, Oberkörperhaltung variieren.

#### Bewegungsgefühl und Bewegungsvorstellung entwickeln

Das Bewegungsgefühl und die eigene Bewegungsvorstellung sind wichtige Elemente beim Lernen von Bewegungsabläufen (Innensicht):

- Bewegung ausprobieren, Bewegung erleben und beschreiben, vorzeigen.
- Bewegungsablauf mit geschlossenen Augen sich vorstellen und beschreiben (mentales Training).
- Partnerkorrekturen (Lernpartnerschaft) mit klaren Beobachtungsaufgaben.

➔ Lernpartnerschaft:  
Vgl. Bro 4/5, S. 7

#### Ohne Sprungkraft kein guter Sprung!

- Vielseitiges Techniktraining mit vielen Wiederholungen.
- Seilspringen, Hüpfformen mit und ohne Musik.
- Fangspiele und Spielformen wie Schnappball mit der Vorgabe, dass zur Fortbewegung nur gehüpft werden darf (verschiedene Hüpfformen).
- Sprungkraft-Trainingsformen auf Mattenbahnen, über Seile, Stäbe usw. mit Mehrfachsprüngen (Sprünge in unmittelbarer Aneinanderreihung).
- Ein Krafttraining mit Zusatzgewichten ist nicht nötig.

➔ Kraftfähigkeit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 40 f.



## 2.2 Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung

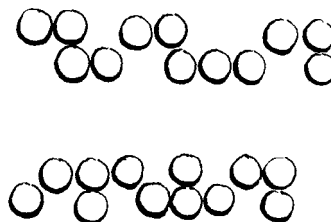
Die Mehrfachsprünge sind Grundlage und Voraussetzung für den Weit- und Hochsprung. Häufige Mehrfach-Sprungvarianten dienen gleichzeitig als spezifisches Sprungkrafttraining. Ziel: Dreispringen aus Anlauf und Anwenden beider Sprungfolgen (re – re – li und li – li – re).

Gelingt dir die Dreisprung-Schrittfolge rechts *und* links?

**Reifenspringen:** Reifen oder Fahrradpneus werden in einer Doppelreihe ausgelegt. Die Abstände sind so zu wählen, dass ein flüssiges Springen möglich ist. Eine Gruppe von S steht hinter einer Reifenanlage:

- A springt eine Sprungfolge vor, welche von allen nachgesprungen wird. B zeigt vor usw.
- Nach Musikrhythmen Kombinationen springen.
- Der rechts liegende Reifen darf nur noch mit dem rechten Fuss betreten werden, der links liegende mit dem linken. Liegen beide Reifen nebeneinander, wird mit beiden Füßen gleichzeitig gesprungen.
- Rhythmisch und mit Armeinsatz springen: 1 Bein = 1 Arm; 2 Beine = beide Arme sw. ausstrecken.
- Mit Umkehrhupf hin und zurück.

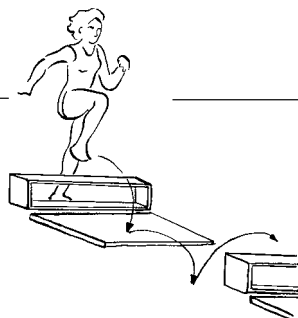
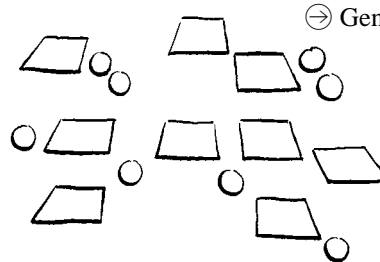
⇒ Geeignet auch als Posten in einem Stationentraining.



**Inselspringen:** Matten und Reifen sind so in der Halle verteilt, dass die S von einem Gegenstand zum anderen springen können. A sucht sich einen Weg von Insel zu Insel, B folgt nahe hinter A. Rollenwechsel.

- A springt mit gleichen oder unterschiedlichen Sprüngen und wird von B beobachtet. Erst wenn A fertig ist, springt B die gleiche Folge.
- A und B halten sich die Hände und versuchen so, von Insel zu Insel zu springen.
- Jemand gibt Vorgaben, z.B.: einbeinig abspringen, zweibeinig landen; re-li-re-li; li-li-re-re; 2 Drehungen einbauen.

⇒ Genau beobachten lernen.



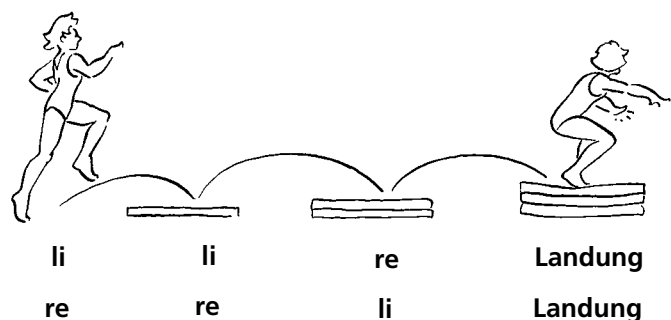
**Test 3.2 - Hindernisspringen:** Rhythmisches Überspringen von 6 Kastenelementen. Absprung mit aktivem Abrollen über den ganzen Fuss und Landung mit dem Schwungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein li und dem Sprungbein re. Die Abstände der Kastenelemente den Fähigkeiten anpassen (ca. 2 m). Matten – je nach Abstand – quer oder längs.

Ⓣ-Kriterien: 6 Hindernisse ohne zu berühren überspringen. 2 rhythmische Durchgänge, Sprungbein 1-mal rechts, 1-mal links. Aktiver Fussaufsatz und aufrechte Körperhaltung.

**Dreispringen:** Eine Matten-Treppenanlage mit 1, 2 und 3 Matten übereinander (ca. 1 Mattenlänge Abstand) dient als Dreisprunganlage. Die S springen nach kurzem Anlauf auf dem Boden ab (re), landen und springen mit dem gleichen Bein (re) von der 1. Matte auf die 2. Matte, wo sie mit dem anderen (li) Bein landen und zum Schlussprung abspringen. Gelandet wird beidbeinig (wie beim Weitsprung) auf 3 Matten.

- Korrekte Sprungfolge mit dem rechten und linken Absprungbein springen.
- Alle 3 Sprünge gleich lang springen (3 Absprungzonen bezeichnen).
- Dreispringen auf Punkte zonen (z.B. Gruppenspiel).
- Re und li springen u. messen; Ziel: kleine Differenz.

Ⓣ Dreisprungfolge:  
re - re - li - Landung oder  
li - li - re - Landung.



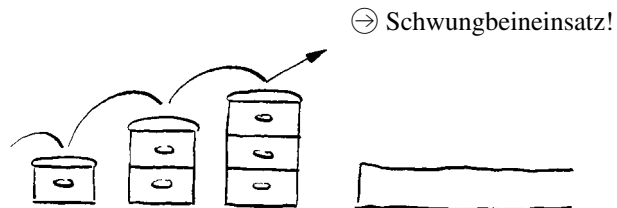
## 2.3 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung

Gerätehilfen und ein kräftiges Abspringen ermöglichen vielseitige Flugerlebnisse. Dabei wird das Abspringen rechts und links und das kräftige Einsetzen des Schwungbeines geübt. Die Lernenden verbessern ihren Schrittsprung und kennen die wichtigsten Kriterien der Technik.

Ein schneller Anlauf und ein guter Absprung ergeben einen weiten Sprung.

**Bärentritt:** Mit Anlauf überlaufen die S die Kastenritte und springen vom letzten Kasten einbeinig (rechts und links) in die Höhe. Sie versuchen, ein in die Höhe gehaltenes Spielband, Fähnchen o.Ä. mit den Händen oder mit dem Kopf zu berühren. Wichtig ist eine kontrollierte, weiche Landung in Hockstellung.

- Anlauflänge variieren; rechts und links abspringen.
- Rechts oder links (mit hohem Schwungbein-Einsatz) abspringen und einen Fantasiesprung anhängen.



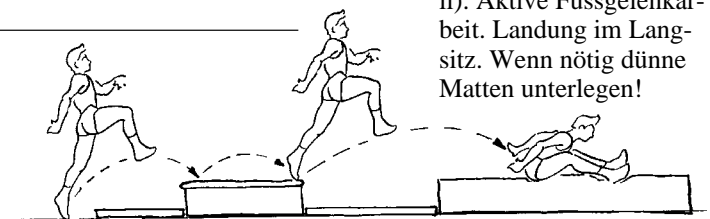
**Sprungbrett-Sprünge:** Die S springen re und li aus Anlauf vom Sprungbrett ab, gestalten den Flug frei und landen mit beiden Füßen auf der Matte. Varianten der Absprunggestaltung ausprobieren: Anlauflänge und -geschwindigkeit; Kontaktzeit beim Absprung; Höhe des Schwungbeines; Oberkörperhaltung usw.

- Hinter dem Rücken oder über dem Kopf klatschen.
- Im Langsitz (weiche Matten) landen.
- Auf der Matte oder im Sand werden 3 Zonen eingezeichnet. Die S versuchen, mit 8, 6 oder 4 Schritten Anlauf immer in die gleiche Zone zu springen. Auch als Einzel- oder Gruppenwettkampf.
- Basketball-Weitsprung: A, mit einem Basketball in der Hand, läuft an und versucht, diesen im höchsten Punkt des Fluges B, der hinter der Anlage steht, zu passen. B dribbelt zurück, übergibt den Ball E. C/D sind mit dem zweiten Ball schon unterwegs.

➔ Auch ins Wasser in die Weite springen.



**Test 3.3 - Kasten-Weitsprung:** Aus Anlauf (ca. 7 m) Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit der Schrittfolge: Re-li-re und li-re-li. Geräteanordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20–30 cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte (darf nicht durchgedrückt werden).



Ⓣ-Kriterien zu Test 3.3: Korrekte Schrittfolge (je 1-mal re-li-re und li-re-li). Aktive Fussgelenkarbeit. Landung im Langsitz. Wenn nötig dünne Matten unterlegen!

**Schrittsprung:** Die S springen nach einem maximal schnellen Anlauf einbeinig ab. Mit einem markanten Schwungbeineinsatz wird möglichst viel Höhe gewonnen. So bleibt Zeit, die Beine möglichst weit nach vorne zu bringen.

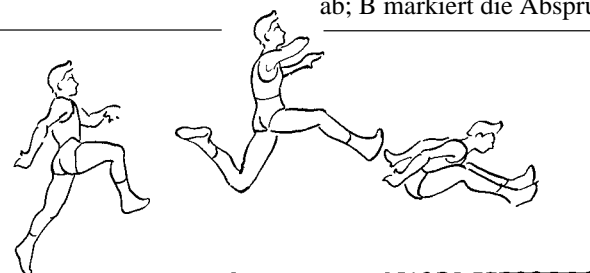
- Auch mit kurzem Anlauf. Rechts und links abspringen. Landezonen-Punkte sammeln, z.B. 1, 2, 3 P.



⚠ Anlauf abmessen: A steht in Hochstartstellung hinter der 1. Linie der Absprunzone, läuft die Anlaufbahn (Tempo wie bei einem Anlauf) zurück und springt zum idealen Zeitpunkt deutlich ab; B markiert die Absprunghöhe.

### Schrittsprung – das ist wichtig:

- Kräftiges Abstoßen in die Höhe
- Hochreißen des Schwungbeinknies
- Lange in Schrittstellung bleiben
- Füße bei der Landung möglichst weit nach vorne bringen



## 2.4 Vom Springen in die Höhe zur Straddle-Technik

Das Flugerlebnis beim Springen in die Höhe kann mit Gerätehilfen verstärkt werden. Das Lernen der Straddle-Technik vermittelt Einblick in eine immer weniger verbreitete Hochsprungtechnik, die in den 70er-Jahren durch die Flop-Technik (u.a. Dank Weichsprungmatten) abgelöst wurde.

Welche Sprunghöhe gelingt dir mit der Straddle-Technik?

**Laufhochsprünge:** Lange, schräg gespannte Gummiseile oder Leinen sind im ganzen Raum verteilt. A läuft voraus und versucht, mit ein- oder zweibeinigen Absprüngen mit dem Kopf, den Händen oder dem Fuss immer ein anderes Gummiseil (Basketballnetz) zu berühren, B ahmt nach. Rollenwechsel.

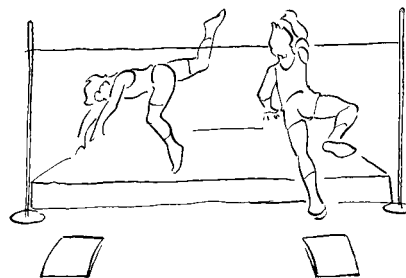
- Welche Gruppe hat zuerst 20 Berührungen?
- Fortlaufend die Höhe steigern.
- Mit welcher Technik springt ihr am höchsten?



⇒ Hinweis auf Entwicklung von Techniken und Disziplinen im Sport.

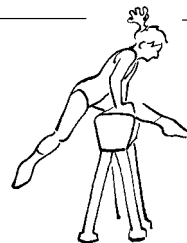
**Sprung-Variationen:** Alle S-Gruppen haben eine Hochsprunganlage mit Rheuterbrett (Sprungbrett) zur Verfügung und erproben verschiedene Hochsprungtechniken. Dabei variieren sie Anlauflänge und -winkel; Sprungbein; Oberkörperhaltung; Armeinsatz. Welche Technikvariante liegt euch am besten?

- Die S versuchen in einer einbeinigen Sprungtechnik rechts und links gleich hoch zu springen.
- Welche Gruppe hat mit einem vorgegebenen Sprung in einer bestimmten Zeit am meisten gültige Versuche? Die S bestimmen die Höhe selber.



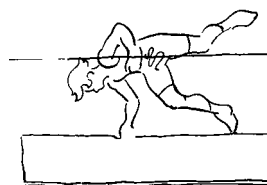
! Nur einbeinige Absprünge (Schwungbeineinsatz)!

**Wälzerversuche:** Verschiedene feste Geräte wie Böcke, hüfttiefe Reck und Hochsprunganlagen sind im Raum verteilt. Die S laufen durch die Halle und überqueren die Geräte irgendwie. Bei der Überquerung sollte der Bauch zum Gerät gerichtet sein. Ausprobieren lassen. Bei der Überquerung sich wenn nötig mit beiden Händen abstützen.



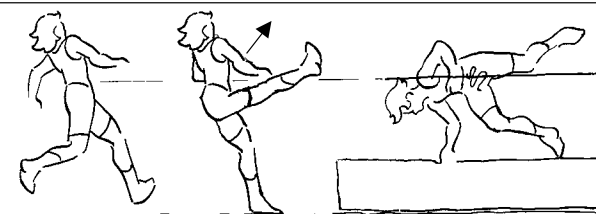
**Wälzer mit halber Drehung in der Luft:** Die S sind gleichmässig auf verschiedene Sprunganlagen (dicke Matten) verteilt und versuchen, aus kurzem Anlauf (3 Schritte) ein Gummiseil zu überspringen und bei der Landung mit dem Schwungbein (z.B. rechts) und der rechten Hand die Matte zu berühren und sofort über den Rücken abzurollen.

- Die S versuchen die Wälzerbewegung aus kurzem Anlauf rechts und links auszuführen.
- Gelingt die Landung, auch ohne die Matte mit der Hand oder dem Fuss zu berühren?
- Anlauf verlängern und mit der Straddle-Technik möglichst hoch springen. Wettbewerbsformen.



**Straddle – das ist wichtig:**

- Stemmen, kräftiger Armeinsatz
- Hochreissen des Schwungbeins
- Fuss, Knie und Schulter zur Latte eindrehen
- Weiterrollen zur Landung auf der Seite oder dem Rücken



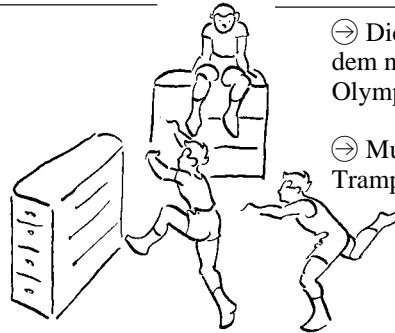
## 2.5 Die Fosbury-Flop-Technik verbessern

Für viele Jugendliche ist die Floptechnik attraktiv. Sie wollen in dieser Technik möglichst hoch springen. Ziel: Die S verbessern ihre Floptechnik (links und rechts) und die Sprunghöhe. Es ist wichtig, dass immer wieder an der Technik geübt und nicht nur möglichst hoch gesprungen wird.

**Wähle deine Hochsprungtechnik. Springe links und rechts ab.**

**Hochsitz-Sprünge:** Im Raum sind viele Kästen verteilt. 2-4 S fangen. Die anderen können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie nach einbeinigem Absprung auf einem Kasten sitzen. Sobald A zum Kasten anläuft, muss B den Kasten verlassen. Wer gefangen wird, muss fangen.

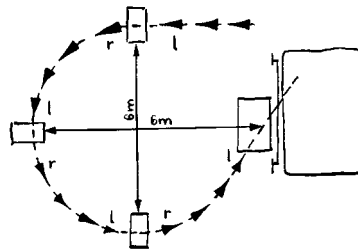
- Die S versuchen, mit einem 3-Schrittanlauf (tam-tam) mit Bogen in den Sitz auf dem Kasten zu springen, den Korb zu treffen (Korbleger) oder das Netz zu berühren, Kurvenläufe, Beschleunigungs-Kurvenläufe mit Absprung und Niedersprung an derselben Stelle (Markierung am Boden).
- Die Bewegungen im Musikrhythmus, durch Klatschen oder stimmlich unterstützen.
- Welche Gruppe schafft während 5 Minuten mehr Korblegertreffer, mehr gültige Hochsprünge (Höhe gemeinsam festlegen)? Rollenwechsel.



➔ Dick Fosbury wurde 1972 mit dem neuen *Fosbury-Flop* Olympiasieger.

➔ Musikunterstützung: Super Tramp, «Breakfast in America».

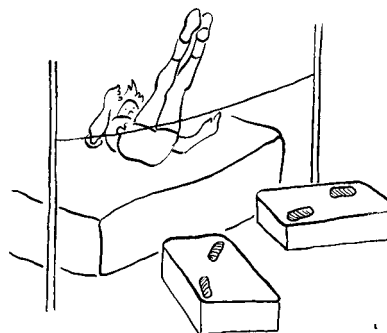
**Test 4.2 - Hochsprungkreis:** Laufsprünge über 3 auf einer Kreisbahn aufgestellte Hindernisse (Kastenelemente, Langbänke...). Abschliessender Hochsprung über ein Gummiseil oder über eine Latte mit Landung auf der Weichsprungmatte. Die Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Radius ca. 3 m); Sprunghöhe frei wählbar (empfohlene Höhe: Bauchnabel). Durch das Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern werden die S gezwungen, im ersten Drittel der Anlage abzuspringen.



Ⓣ-Kriterien: Korrekte Schrittfolge (3er-Rhythmus, gleiches Sprungbein). Parcours 1-mal links-, 1-mal rechtsherum ausführen. Vor der dünnen Matte abspringen.

**Flop-Übungen:** Ausgehend vom Schersprung mit 3-Schritt-Bogenanlauf und angewinkelterm Schwungbein versuchen die S eine Flop-Sprungposition zu erreichen. Mögliche Hilfen:

- Aus 3-, 5-Schrittanlauf abspringen und auf dem Rücken auf der Matte landen.
- Der letzte Schritt (Absprung) wird auf dem Kastenoberteil oder auf dem Sprungbrett gemacht (ta-tam).
- Aus geradem Anlauf abspringen, halbe Drehung und Landung auf dem Rücken.
- Wettkämpfe: Besthöhe verbessern. Höhe mit Absprung re und li zusammenzählen. Höhe im Verhältnis zur Körpergröße werten usw.

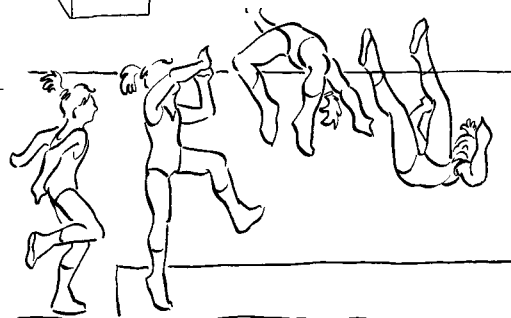


⊗ Absprung im ersten Drittel der Matte!

➔ Immer wieder re und li üben. Partnerkorrekturen in Lernpartnerschaften.

**Fosbury-Flop – das ist wichtig:**

- Rhythmischer Bogenlauf mit Körperneigung bogeneinwärts
- Schneller, möglichst senkrechter Absprung
- Kräftiger Schwungbein- und Armeinsatz
- Hüfte hoch bei Lattenüberquerung
- Bei der Landung die Beine blockieren



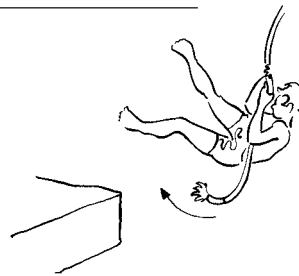
## 2.6 Mit dem Stab springen

Das Springen mit dem Stab oder das Pendeln an Tauen führt zu neuen, attraktiven Flugerlebnissen. Durch häufiges Wiederholen und durch einen systematischen Aufbau in kleinen Schritten entwickeln die Lernenden zusehends Vertrauen und Mut. Sie sind stolz, etwas gewagt zu haben.

**Aus der Idee, mit einem Stab ein hohes Hindernis zu überwinden, entwickelte sich die Stabhochsprungtechnik.**

**Pendelerlebnisse:** Die S halten das Tau beidhändig in Reichhöhe, lassen sich nach Anlaufschritten tragen und springen auf eine dicke Matte. Statt anlaufen wird auf einem Kasten gestartet. Die Anzahl der Kastenelemente selber erproben. Die S suchen Bewegungsformen fürs Fliegen und Landen.

- Verschiedene Halteformen am Tau ausprobieren, z.B.: gestreckte oder gebeugte Arme, Tau zwischen den Beinen, Tau neben den Beinen, S-Ideen...
- In einer bestimmten Zone (z.B. Velopneu) landen.
- Mit einer halben Drehung landen.
- 1-mal rechts- und 1-mal linksherum drehen.

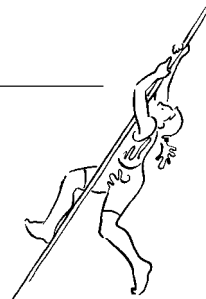


⚠ Eine Gruppe ist für das Zurückgeben der Taue verantwortlich.

🌀 Herausforderung, Mut

**Staberfahrungen:** Den senkrechten Stab mit der rechten Hand in Reichhöhe, mit der linken Hand auf Kopfhöhe fassen (Rechtshänder). Mit wenig Anlauf mit gestrecktem oberem Arm an der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln, sicher und kontrolliert landen.

- Griffhöhe stets um eine Handbreite steigern.
- Hindernisse, Gräben, Matten überspringen.
- Den «Hexenritt» (Fliegen und Landen mit dem Stab zwischen den Beinen) ausführen.

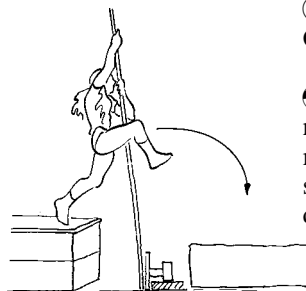


🌀 L oder S können seitwärts den Stab stabilisieren.

➔ Als Stäbe können Hasel- oder Eschenstäbe, ausgediente Surfmasten oder Aluminiumstäbe verwendet werden.

**Stabspringen vom Kasten:** Die S fassen den Stab, welcher vor einer quergestellten Langbank fixiert ist, in Reichhöhe und schwingen an der Seite des Stabes vorbei. Rechtshänder versuchen, an der rechten Seite des Stabes vorbeizupendeln. Wird rechts am Stab vorbeigependelt, muss links abgesprungen werden. Wichtig: Den Stab festhalten und nie loslassen.

- Mit zwei Schritten Anlauf springen.
- Im Flug die Füße möglichst auf Kopfhöhe anheben.
- Die Griffhöhe steigern.
- Stabspringen mit halber Drehung zur Landung.

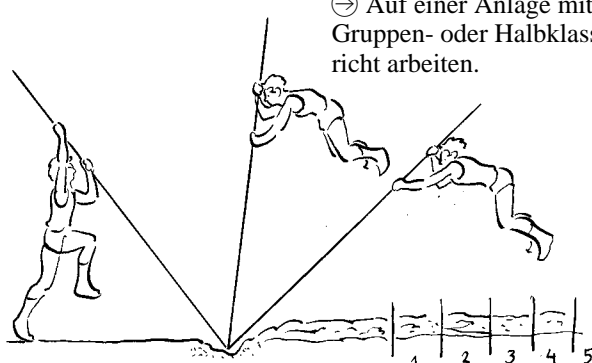


➔ Kastenelemente abbauen. Griffhöhe allmählich steigern.

🌀 Einstich im Sand oder auf einer Matte (Matte überdecken, z.B. mit einer Teppichfliese o. Ä.). 2 S stehen seitlich bereit und können den Stab führen.

**Stabsprünge in den Sand:** Die S schieben oder tragen den Stab während wenig Anlaufschritten und springen mit einem Fantasiesprung in den Sand.

- Stabweitsprung mit einer von S gewählten Griffhöhe (empfohlene Griffhöhe: Reichhöhe plus 20–30 cm).
- Stabspringen mit einer halben Drehung und Landung im Sand; Blick zurück Richtung Anlauf.
- Gelingt es, das hochgehaltene Gummiseil, seine Körpergröße usw. zu überspringen?
- Zielspringen: Mit den Füßen ein hochgehaltenes Fähnchen o.Ä. berühren.
- Zonenspringen: Die S versuchen, mit X Sprüngen viele Punkte zu sammeln (5 Zonen bezeichnen). Auch als Gruppenwettkampf durchführen.



➔ Auf einer Anlage mit Gruppen- oder Halbklassenunterricht arbeiten.

## 2.7 Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Diese Praxisbeispiele animieren zu freudvollem Leisten. Viele Beispiele passen zu mehreren Sprungthemen und eignen sich als integriertes Konditionstraining gut für die Abrundung einer Lektion. Die Lernenden sollen angeregt und motiviert werden, eigene Formen zu entwickeln.

**Spielend leisten –  
leistend spielen.**

**Sucht eigene  
Trainingsformen!**

**Sprung-Spiele:** Die S spielen z.B. Basketball (ohne Dribbling) mit der Regel, dass jede Fortbewegung einer vorgegebenen Hüpfform entsprechen muss (Hopsenhüpfen, auf 1 Bein...). Wechsel nach 8–10 Sprüngen. Nach relativ kurzer Spielzeit werden die Teams ausgewechselt (Intervallprinzip).

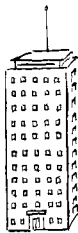
- Alle Handballspiele, auch kleine Spiele wie z.B. Schnappball, sind geeignet.
- Brennball: Die Fortbewegungsart von Matte zu Matte wird als Hüpfform vorgeschrieben.



➔ In den Spielpausen einander die Beine lockern. Stretchingübungen ausführen. Stretching: Vgl. Bro 2/5, S. 9

**50 m-Hochhaus-Hochsprung:** Die Latte wird auf 1 m gelegt. Welche Gruppe von ca. 5–7 S hat zuerst 50 gültige Sprünge in freier Technik und somit das Hochhaus übersprungen?

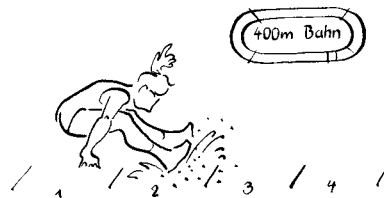
- Nach jedem Sprung muss mit dem anderen Bein abgesprungen werden.
- Technikvorgaben wie Schersprung, Straddle, Flop.



➔ Die Höhe eines Hochhauses oder hohen Gebäudes der Umgebung «überspringen».

**400 m-Bahn-Weitsprung:** Im Sand sind Zonen (2, 3, 4 m) eingezeichnet. Die S-Teams springen in freier oder vorgegebener Technik (rechts und links) in rascher Folge hintereinander und addieren auf ihrer Gruppenkarte ihre Resultate. Wer hat zuerst 400 m?

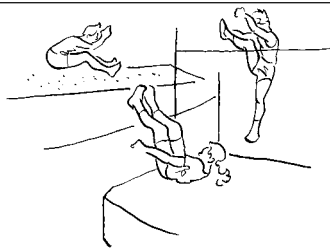
- Ein ähnlicher Wettkampf ist auch im Dreisprung möglich. Die S legen Ziel und Bedingungen fest.



📍 A5-Karten oder -Kartons eignen sich gut für den Gebrauch im Freien.

**Sprunggarten-Wettbewerb:** Als Einzel- oder Gruppenwettkampf führen die S an verschiedenen Sprunganlagen je 3 Sprünge rechts und links aus (z.B. Dreisprung, Schrittsprung, Straddle- und Flopsprünge). Die beste Leistung rechts und links pro Sprungart zählt. Die S rechnen, wer am meisten Meter gesprungen ist.

- S erteilen gegenseitig Stilnoten, die als zweite Wertung zum Wettkampf zählen können.



**Partnersprünge:** Es werden verschiedene Partner- und Gruppenweitsprünge ausgeführt.

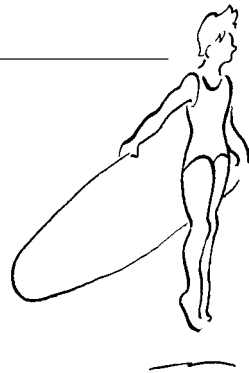
- Handhaltung im Paar: nach kurzem Anlauf synchron einen Weitsprung ausführen. Das gleichzeitige Abspringen ist Bedingung. Zuerst allein und schliesslich auch mit Handfassung zu landen versuchen.
- Als Paar synchron einen Dreisprung ausführen.
- Es liegen 3 Fahrradreifen in verschiedenen Abständen zur Absprunglinie im Sand oder auf der Wiese (= 1/2/3 P.). Die S springen in 3er-Gruppen möglichst oft in einen von diesen 3 Reifen. Alle S zählen ihre Punkte. Welche Gruppe erreicht in einer vorgegebenen Zeit am meisten Weitsprung-Punkte?



⚠️ Alles oder nichts: Wer den Reifen nicht trifft, darf den Punkt nicht zählen. Fairness!

**Seilspring-Variationen:** Alle S haben ein Springseil und probieren für sich verschiedene Spring- oder Hüpfformen aus. Anschliessend zeigt A eine Form vor, B ahmt nach. Bevor B eine weitere Form vorzeigt, versuchen A und B die erste Form synchron zu springen.

- Die S stellen sich im Kreis auf. Die Lehrperson und S zeigen abwechselnd Spring- oder Hüpfformen vor, die von allen kopiert werden.
- Gemeinsam im Gleichtakt hüpfen oder springen.
- Verschiedene Formen im Takt einer Musik springen oder hüpfen.
- In Gruppen wird eine Seilspring-Vorführung zu einem Musikstück vorbereitet. Die S beziehen verschiedene Formen ein und versuchen, die Musikbögen zu beachten (z.B. jeweils auf den ersten Schlag die Bewegung oder die Formation wechseln).



⊙ Als Spring- oder Schwungseile eignen sich auch ausgediente Kletterseile.

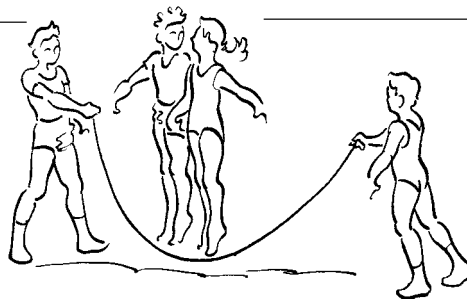
⊙ Double Dutch:  
Vgl. Bro 2/5, S.29

⊙ Die Intensität hoch halten; mit Lockerungs- und Dehnübungen erholen und entspannen.

⊙ Kraft- und Dehnungsübungen:  
Vgl. Bro 2/5, S.9 ff.

**Schwungseilspringen:** Die S springen (auch mit Gegenständen, z.B. Bällen) verschiedene Formen. Prinzip: Ausprobieren – Vormachen – Nachahmen.

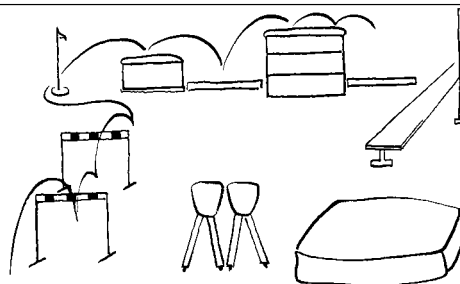
- Möglichst viele S springen gleichzeitig im Seil.
- Die S einer Gruppe versuchen, schnell hintereinander ins Seil zu springen und nach 2, 4, 8 Sprüngen das Seil zu verlassen.
- Es werden 4–5 Seile hintereinander geschwungen. Die S versuchen, unter allen Seilen durchzulaufen. In jedem Seil wird 2-, 4-, 8-mal gesprungen.



⊙ Auch mit Musik, z.B. H. FALTERMAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

**Hindernis-Sprungbahn:** 3-4 S-Gruppen bauen eine Hindernis-Sprungbahn mit vorgeschriebenem oder selbstgewähltem Material (z.B.: Langbänke, Kästen, Kastenteile, Hürden, Schachteln). A springt vor, alle S der Gruppe ahmen nach; darauf zeigt B, dann C vor... Die Gruppen wechseln die Sprungbahn.

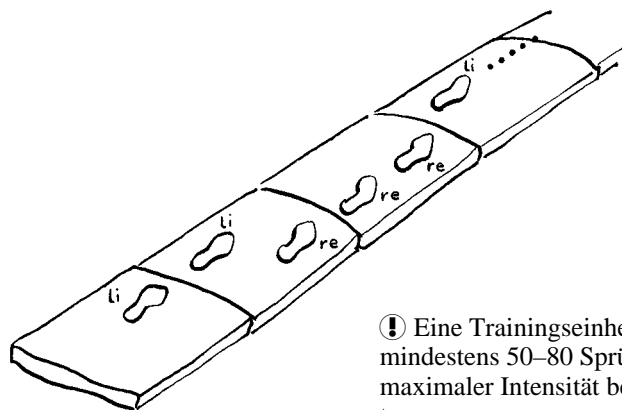
- A und B bilden ein Paar. A springt die Hindernisbahn 3–4-mal oder alle Bahnen 1–2-mal. In dieser Zeit führt B eine von mehreren vorgegebenen Kraft- und Dehnungsübungen aus. Wechsel.



⊙ Hindernisse nicht nur zum Springen verwenden, sondern auch zum Umlaufen, als Turngerät, für Spiele wie z.B. Hindernisbrennball.

**Sprungserien:** A zeigt auf einer ausgelegten Mattenbahn (Rasen, Teppich) B oder einer S-Gruppe eine Sprungfolge vor (ca. 8–10 gleiche oder wechselnde Sprünge). Rollenwechsel. Sprungvarianten:

- Kleine, beidbeinige Sprünge in die Höhe; in der Luft Zehen nach oben ziehen; Rückwärtssprünge usw.
- Hopsenhüpfen mit deutlichem Schwungbeineinsatz. Akzente entweder in die Höhe oder in die Weite.
- Durch starkes Abspringen (Sprunglaufen) werden Laufschriffe zu Sprüngen.
- Froschhüpfen: beidbeiniges Abstossen mit gleichzeitigem Hochschwingen der Arme, Landung in Kauerstellung (Kniewinkel nicht unter 90°).
- Einbeinsprünge: Rechts und links 5–10 Sprünge aneinander reihen.
- Mit dem Sprungbein in der Luft eine Kreisbewegung ausführen.
- Vor dem Sand oder einer dicken Matte eine Sprungfolge ausführen und einen kräftigen Schlussprung anhängen.



ⓘ Eine Trainingseinheit sollte mindestens 50–80 Sprünge in maximaler Intensität beinhalten.

## 3 Werfen

### 3.1 Bewegungsverwandtschaften nutzen

Das Aufzeigen von Rhythmus- und Strukturverwandtschaften unterstützt das Bewegungslernen. Besonders der (Anlauf-)Rhythmus *tam-ta-tam* kennzeichnet viele Bewegungen: Die letzten 3 Schritte des Hoch- und Weitsprungs, bei Wurfdisziplinen, beim Korbleger im Basketball, beim Sprungwurf im Handball usw.

#### Bewegungsverwandtschaften beim Werfen

Bewegungsmerkmale	Beim Kugelstossen (Wechselschritt-Technik)	Beim Diskuswerfen (mit 1/1-Drehung)	Beim Speerwerfen (mit 5-Schritt-Anlauf)
<b>Rhythmus</b> <i>tam-ta-tam</i> <i>li-re-li</i> oder <i>re-li-re</i>	schnelles Unter-den-Körper-Bringen des rechten Beines: <i>ta-tam</i>	schnelles Drehen des Körpers um den eingedrehten rechten Fuss	Impulsschritt schnell und unter den Körper
<b>Stemmbein links</b> (für Rechtshänder)	rasches Bodenfassen des linken Beins am Balken	rasches Bodenfassen des linken Beins	aktives Stemmen mit dem gestreckten linken Bein
<b>Hüfteinsatz rechts</b>	heben und eindrehen der rechten Hüfte	heben und eindrehen der rechten Hüfte	heben und eindrehen der rechten Hüfte
<b>linker Arm</b>	aktives Öffnen der Körpervorspannung mit dem linken Ellenbogen	aktives Öffnen der Körpervorspannung mit dem linken Ellenbogen	aktives Öffnen der Körpervorspannung mit dem linken Ellenbogen (Arm)
<b>Ganzkörperstreckung</b>	ganzer Körper gestreckt, möglichst hoch wegstossen	ganzer Körper gestreckt	ganzer Körper gestreckt, möglichst hoch abwerfen
<b>Auffangen</b> (lange stehen bleiben)	Auffangen durch Umspringen	Auffangen durch Umspringen oder Weiterdrehen	Auffangen durch Umspringen

#### Spezifisches Krafttraining

Das Krafttraining sollte wenn immer möglich mit dem Techniktraining kombiniert werden (integriertes Konditionstraining). Werfen mit schweren Geräten (Medizinball) gefolgt vom Werfen mit dem Wettkampfgerät zeigt gute Erfolge. Die Kräftigungsübungen sollten immer einen Bezug zur angestrebten Bewegung haben. So wird das Training als sinnvoll erlebt.

➔ Kraftfähigkeiten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 40 f.

#### Sicherheit durch gute Organisation

Beim Werfen sind organisatorische Massnahmen zwingend: Stets genügend Abstand einhalten, geordnet und organisiert gemeinsam werfen, gemeinsam die Wurfgeräte wieder holen, ausrichten usw.

#### Pädagogische Wettkampfformen

Auch weniger erfolgreiche Jugendliche können mit Wettbewerbsformen motiviert werden, z.B.: Wer wirft links und rechts gleich gut? Wer trifft das Ziel? Welcher Diskus landet am schönsten? Die Jugendlichen sollen auch eigene Wettbewerbsformen durchführen und auswerten.



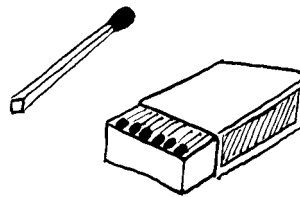
## 3.2 Vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf

Vielseitiges Werfen mit verschiedenen Gegenständen und Wurfspiele fördern das spielerische Werfen. Lernziele auf der Oberstufe sind das Verbessern der Wurftechnik mit 3 und 5 Schritten Anlauf, das beidseitige und treffsichere Werfen sowie das Verbessern der Wurfweite.

**Weit werfen – genau werfen – links und rechts werfen.**

**Streichholzwerfen:** Die S werfen sich gegenseitig ein Streichholz zu, erproben verschiedene Wurfarten und versuchen, sich gegenseitig zu übertreffen.

- Versuchen, links und rechts gleich weit zu werfen.
- Welches Team erreicht mit weniger Würfen eine Platzlänge?
- Mit Federball, Tischtennisball, Papierball o.Ä.
- Auch aus dem 3- und 5-Schritt-Anlauf.

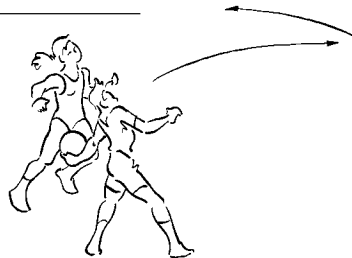


⇒ Immer rechts sowie links und oft aus dem Anlaufen werfen; Hand- und Ellbogengelenk einsetzen.

⚠ Cheminée-Streichhölzer fliegen gut!

**Wandwürfe:** Die S bilden Paare und haben je einen Ball. A wirft den Ball rechts und links an die Wand, B fängt und führt vom Fangort aus einen Wurf aus.

- Welches 2er-Team hat zuerst 20 Würfe gefangen?
- Wurf squash in zwei 2er-Gruppen: A wirft, C oder D müssen fangen, D wirft von der Fangposition aus (auch mit Anlauf), A oder B fangen. Kann jemand nicht fangen, erhält das werfende Team einen Punkt.
- Verschiedene Bälle einbeziehen. Eigene Regeln.

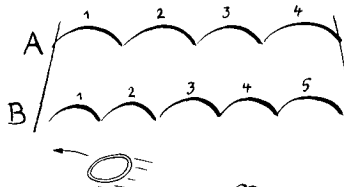


⇒ Würfe an die Wand eignen sich gut für das Erlernen und Üben des Werfens (Überblick, Ball sofort zurück, wenig Platzbedarf).

⚠ Waagrechte Linie an der Wand kennzeichnet die Mindestwurfhöhe!

**Etappenwürfe:** Welche 2er-Gruppe braucht am wenigsten Würfe bis ans Ende des Feldes oder hin und zurück? Immer wieder vom Landeort aus werfen.

- A und B werfen sich verschiedene Bälle rechts und links mit dem 3- oder sogar 5-Schrittanlauf zu. Sie versuchen, den Ball zu fangen.



**Wurfring-Zielwerfen:** Die S organisieren verschiedene Zielwurf-Posten und bestimmen die Regeln.

- A wirft und versucht, ein von B bestimmtes Ziel zu treffen. Distanz je nach Leistungsniveau.
- Wer trifft links und rechts? Wer zuerst 5-mal?



⇒ Auf gutes Flugverhalten achten.

**Wurfstab-Rotor:** Die S werfen sich einen Wurfstab zu und versuchen dabei, durch einen aktiven Handgelenkeinsatz dem Stab möglichst viel Rotation (Drall) um die Querachse zu geben.

- Mit Gummistäben auch gegen eine Wand möglich.
- Links so viel Rotation geben wie rechts.



⚠ Vorsicht: Stäbe springen unberechenbar vom Boden auf. Genügend Abstand fordern.

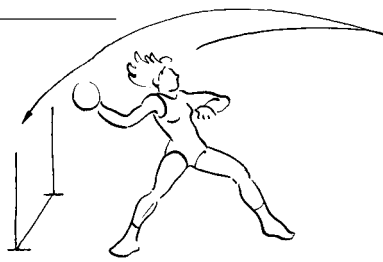
**Allerlei Wurfmöglichkeiten:** Mit Speer, Tennisball, Schlagball, Wurfball, Wurfstab, Wurfring, geknotetem Seil, Tannzapfen, Wurfstrumpf oder Stein werfen.

- So weit wie möglich werfen.
- Auf Ziele werfen.
- Werfen auf Zeit: Wessen Wurfgegenstand fliegt am längsten?
- Tontaubenschiessen: A wirft seinen Gegenstand in die Luft und B versucht, diesen mit seinem Wurfgegenstand zu treffen.



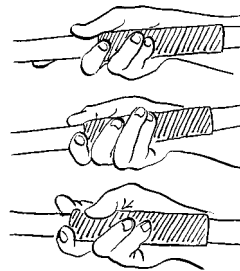
⚠ Werfen in andere Tätigkeiten integrieren, z.B. als Pause oder als Unterbruch eines Lauftrainings.

**Test 4.3 - Handballwurf:** Wurf mit dem Handball aus dem 5-Schritt-Anlauf gegen die Wand, Beginn mit gestrecktem Arm in der Rückhalte. Der Startort kann beliebig gewählt werden (je näher der Abwurfort an der Wand liegt, desto weiter fliegt der Ball zurück). Der Ball muss über die Ziellinie zwischen den 2 Malstäben zurückfliegen. Je 1 Wurf links und rechts. Mindestdistanz zur Ziellinie: Knaben 9 m, Mädchen 6 m. Für den «Nicht-Wurfarm»: 2/3-Distanz.



⊕-Kriterien: Je 1 Wurf li und re nacheinander. Zurückfliegen des Balles über die Ziellinie und zwischen die Malstäbe (3 m auseinander). 5-Schritt-Anlauf: ta-ta-tam-ta-tam. Der Wurf muss über Kopfhöhe erfolgen.

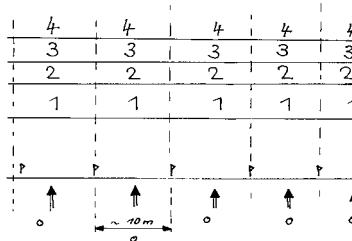
**Speer-Zielwurf:** Die Lehrperson oder S zeigen mögliche Griffarten. Die S entscheiden sich für eine. Sie stehen auf einer Linie, halten den Speer über dem Kopf, und werfen mit locker gebeugtem (später mit gestrecktem) Arm auf Augenhöhe auf verschiedene Ziele. In der Gruppe nur auf Kommando werfen!



⊕ Sicherheitsabstand einhalten. Alle holen den Speer miteinander!

⇒ Geeignete Ziele: Veloreifen, Kartonstücke, Seilschlingen, Luftballone, Strohscheiben usw.

**Speer-Zonenwurf:** Die S versuchen für sich oder ihr Team möglichst viele Punkte zu erzielen, indem sie den Speer in vorgegebene Zonen werfen. Je weiter entfernt, desto mehr Punkte gibt es für Treffer. Miteinander werfen und miteinander die Speere holen.



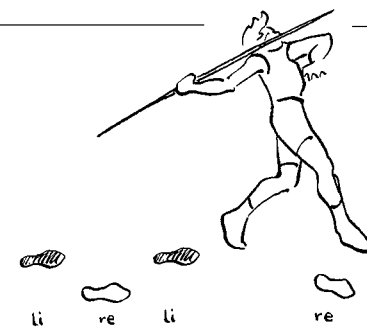
⇒ In Kleingruppen im Riegenbetrieb selbständig üben.

⊕ Auf Kommando gleichzeitig werfen. Klare Organisation und hohe Zuverlässigkeit in der Gruppe erforderlich.

- Reihenfolge vorgeben: Zone 1, Zone 2 usw. Wird eine Zone nicht getroffen, muss wieder von vorne begonnen werden.
- Nur mit der schwächeren Hand werfen.
- Abwechselnd 1-mal rechts und 1-mal links werfen.
- Teamwerfen: Es muss in jede Zone geworfen werden (= Chance auch für Schwächere).

**Speerwerfen mit 5-Schritt-Anlauf:** Die S stehen auf einer Linie nebeneinander, halten den Speer mit gestrecktem Arm in der verlängerten Schulterachse und beginnen den Anlauf in Zeitlupe im 5-Schritt-Rhythmus: links-rechts-links-rechts-links-Wurf (ta-ta-tam-tam) und fangen sich mit einem Stoppschritt (re) auf.

- In Kleingruppen mit genügend Abstand werfen und die Speere gemeinsam zurückholen.
- Erproben, welches die geeignetste Anlauflänge ist, z.B. mit 5, 7, 9 oder 11 Schritten.
- Für begabte S: mit 5-Schritt-Anlauf links werfen. Wer erreicht re und li addiert die grösste Weite, wer die kleinste Differenz zwischen re und li?

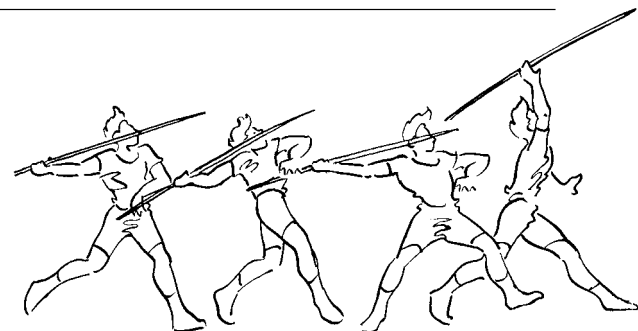


⇒ Bilder verdeutlichen den Bewegungsablauf. Lernende als «Experten» einbeziehen (Lernpartnerschaften).

⇒ Bodenmarkierungen sind hilfreich (Abstand jeweils ca. 1 m, für Impulsschritt ca. 1.5 m).

**Speerwerfen – das ist wichtig:**

- Speer richtig mit der ganzen Hand halten: Handfläche nach oben, Handfläche nicht fallen lassen, Arm gestreckt.
- Beine laufen voraus (Impulsschritt), Wurfarm und Oberkörper bleiben zurück.
- Mit Einsatz des Stemmbeines Hüfte eindrehen, Standbein strecken, Oberkörper nach vorne bringen.
- Zuerst den Arm, dann das Handgelenk einsetzen.
- Körper ganz strecken und Speer lange begleiten.
- Mit kontrolliertem Aufgangsschritt beenden.



⊕ Alle Skizzen und Beschreibungen gelten für Rechtshänder!

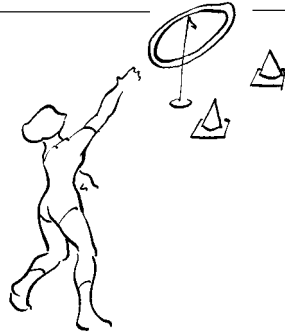
### 3.3 Vom vielfältigen Schleudern zum Drehwurf

Das Schleudern aus der Drehung ist für viele Jugendlichen neu. Angestrebt wird ein Drehwurf mit ganzer Drehung. Der Rhythmus *tam-ta-tam* ist deutlich erkennbar und der Wurfgegenstand fliegt nach der Drehung sowohl mit der rechten als auch mit der linken Wurfhand geradeaus.

#### Wem gelingt der Drehwurf links und rechts ?

**Pneuschleudern:** Die S stehen auf einer Linie mit einem Pneu in der Hand und schleudern diesen auf Kommando rechts und links auf Ziele (Malstäbe, Kegel) und in die Weite. Sie erproben, mit welcher Technik sie am besten treffen und am weitesten werfen, zeigen sich gegenseitig ihre erprobten Wurfarten vor und üben sie mit gegenseitiger Unterstützung.

- Die S kreieren Formen, bei denen die Weite, die Genauigkeit und der Stil berücksichtigt werden.
- Vorschriftstellung, mit dem gestreckten Arm nach hinten drehen; so Schwung holen und den Pneu rechts und links in Zonen oder auf Ziele schleudern.
- Versuchen, nach einer Drehung geradeaus zu werfen. Wem gelingt es rechts und links?



⊙ Geeignete Wurfgeräte: alte Pneu (Velofachgeschäft!), Wurfringe, geknüpfte Seile, Schleuderbälle.

⊙ G-A-G: Zuerst die ganze Bewegung; dann Fokus auf einzelne Elemente (Knotenpunkte): Vgl. Bro 4/5, S. 14

⚠ Rechts *und* links üben!

🎯 Wurfbetrieb gut organisieren.

**Drehen im Gleichgewicht:** Die S führen folgende und eigene Übungen zur Schulung der Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit im Hinblick auf eine stabile Drehwurfbewegung aus:

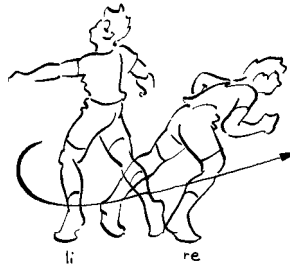
- Balancieren über eine Schwebekante oder Linie.
- Balancieren mit Drehungen auf einer Linie.
- Laufen auf Linien mit Drehungen links und rechts.
- Drehungen links und rechts, verteilt auf 2 Schritte.



⊙ Auch als Einstimmung oder Übungsstation geeignet.

**Drehen und Starten:** Vorschriftstellung, linker Fuss vorne. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, eine schnelle halbe Drehung auszuführen und auf das rechte Bein umzuspringen. Anschliessend Wegsprinten in die neue Richtung.

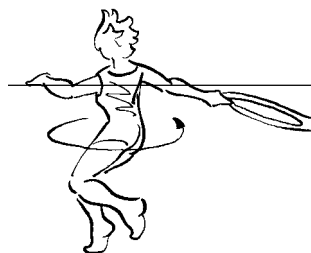
- Als Partnerübung: A lässt einen Ball hinter B fallen, B dreht sich und versucht, den Ball vor dem zweiten Aufprallen zu fangen.
- Distanzen vergrössern.
- Beide Formen links und rechts üben.



⊙ Das Drehwerfen besteht aus einer Rotation (Drehbewegung) und einer Translation (Vorwärtsbewegung).

**Drehen-Stoppen-Drehen:** Stand und Gewicht auf dem gebeugten rechten Bein, Arme gestreckt (rechts hinten), asymmetrisch zu den Beinen (Verwindung) und rhythmisch drehen (*ta-tam*). Nach jeder Drehung stoppen und die Wurfauslage kontrollieren.

- Gegenseitig die Wurfauslage nach 2, 3 Drehungen kontrollieren und rückmelden.
- Zu zweit synchron.
- Auf *einer* Linie (Linie = Körperachse, Füsse links und rechts der Linie (hüftbreit) aufsetzen).
- Das Schleudergerät nach jeweils 2 Drehungen wegschleudern und stehen bleiben.
- Rechts und links geradeaus in die Weite und auf Ziele schleudern.

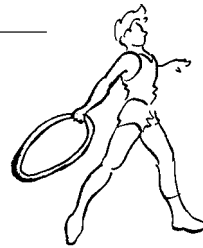


⊙ Zur Stabilisierung der Schulterachse eignet sich ein Stab oder Hockeyschläger auf den Schultern.

⚠ Differenzierung: Die S entscheiden selber, ob sie ohne, mit einer oder zwei Drehungen schleudern. Ziel: Das Wurfgerät (Fahrradpneu, Diskus) muss geradeaus und möglichst flach fliegen.

**Drehschleudern:** Die S halten den rechten Wurfarm gestreckt nach hinten, starten in Zeitlupe mit Vorauslaufen des linken Beins *tam*, springen auf das rechte Bein (Stemmbein) um *ta* und stemmen mit dem linken Bein *tam*. Anfänglich auch langsam und ohne Wurfgerät ausprobieren.

- Aus der Vorschriftstellung (li vorne) direkt umspringen *ta-tam*. Auch mit der linken Wurfhand.
- A kontrolliert die Position von B vor dem Abwurf.

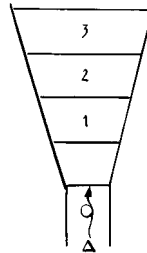


➔ Visuelle und akustische Orientierungshilfen sind hilfreich. Reihenbild siehe unten.

🚫 Sicherheitsabstände einhalten.

**Weitschleudern:** Mit der rechten und linken Hand Drehwürfe ausführen (1/1-Drehung) und versuchen, für sich oder sein Team möglichst viele Landezonenpunkte zu sammeln. Es muss abwechselnd rechts und links geworfen werden.

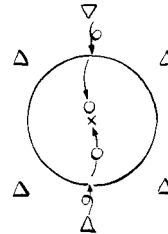
- Wer erreicht rechts und links zusammengezählt die grösste Weite; wer die kleinste Differenz?



➔ Die S suchen eigene Schleuder-Wettbewerbsformen.

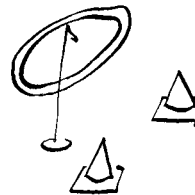
**Zielschleudern:** Alle stehen auf dem Aussenkreis. In der Platzmitte befindet sich als Ziel ein Malstab in 10–20 m Entfernung. Die S versuchen, mittels Drehschleudern einen Fahrradreifen auf den Malstab zu werfen. Die eigenen Treffer rechts und links zählen. Wer schafft mit dem linken und dem rechten Wurfarm annähernd gleich viele Treffer?

- Zu zweit gegenüber sich einen Reifen möglichst weit zuwerfen und fangen (genügend Abstand).



🚫 Aussenkreis = Sicherheitsabstand. Gemeinsam werfen und Pneu holen.

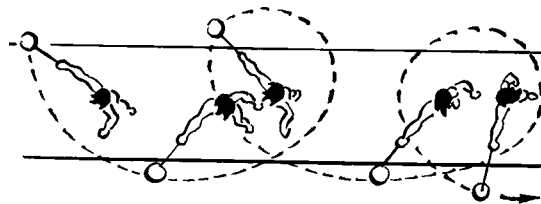
**Schleuderfestival:** Die Schleuderbewegung kann mit verschiedensten Gegenständen geübt werden: Wurfstäbe, Turnschuhe, Fahrradpneu usw. Für das Drehschleudern eignen sich leicht zu haltende, aber auch leicht loszulassende Geräte wie Fahrradreifen, Wurfreifen, Seilschlingen, Wurfringe, Schleuderbälle usw.



➔ Anwendung z.B. an Spielfesten, im Lager usw.

🚫 Beim Schleudern mit Drehungen seitlich genügend Abstand einhalten.

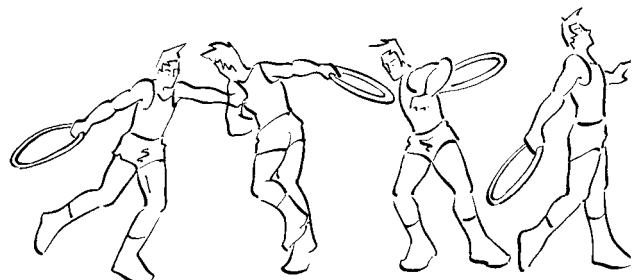
**Test 4.4 - Diskusdrehen:** Fortgesetztes Diskusdrehen in einer Längszone mit Fahrrad-Pneu, Ring oder Schleuderball in der Hand. Beginn aus der Frontalstellung, 2 Drehungen mit Abwurf des Gegenstandes am Ende der 2. Drehung. 2 Drehungen links herum mit Abwurf rechts, 2 Drehungen rechts herum mit Abwurf links. Zonenbreite: 1 m



Ⓣ-Kriterien: Ausführung 1-mal links, 1-mal rechts herum nacheinander. Rhythmus: *tam-ta-tam-ta-tam*. Wurfgegenstand muss vorwärts wegfliegen. Begrenzungslinien der Zone nicht mit den Füßen berühren. Deutliche Vorwärtsbewegung beim Anlauf.

**Drehschleudern – das ist wichtig:**

- Zuerst vorwärts laufen, dann erst drehen.
- Beine auf den Ballen schnell vordrehen, Hüfte und Oberkörper folgen.
- Wurfarm lange gestreckt halten, Gerät «schleppen».
- Ganzen Körper beim Abwurf strecken.



### 3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen

Die Jugendlichen lernen verschiedene Angehvarianten kennen und finden heraus, mit welcher Form sie am weitesten stossen. Die Lernenden probieren das Stossen mit der schwächeren Hand selber aus und fördern sich gegenseitig mit Hilfe von Lernpartnerschaften und Tips der Lehrperson.

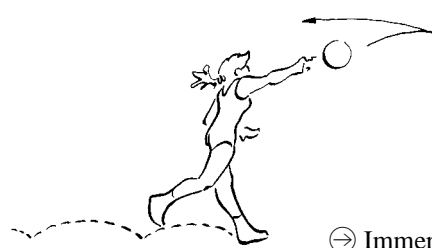
**Mit Anlauf noch weiter stossen !**

**Beobachtet und berätet einander.**

**Wandstossen:** Alle S stehen ca. 6 m frontal vor der Wand. Anlauf mit 3-Schritt-Rhythmus (tam-ta-tam), einarmiges Stossen eines Basketballbes gegen die Wand, so dass der Ball über dem Kopf zurückfliegt. Erreicht der Ball die Ausgangslinie ?

- Wie gross ist die Differenz zwischen links und rechts?
- Als Wettkampf: Messen der Rückflugweite.
- 2 S versuchen sich gegenseitig zurückzudrängen, indem sie einen Ball gegen die Wand stossen. Vom Fangort des Balles darf wieder gestossen werden. Sektor (ca. 2 m breit) festlegen. Wer erreicht als letzter noch die Wand ?
- Squash mit Stosstechnik spielen.

⊙ S finden Abstosswinkel und eigene Stossvarianten heraus.



⊙ Immer rechts und links üben!

**Test 3.4 - Stoss-Wurfübung:** Einarmiges Basketballstossen aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Den zurückfliegenden Ball fangen und vom Fangort aus Fussballwurf aus 3-Schritt-Anlauf an die Wand. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen. Mindestdistanz zur Ziellinie: Knaben 6 m; Mädchen 4 m.

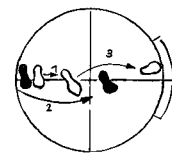
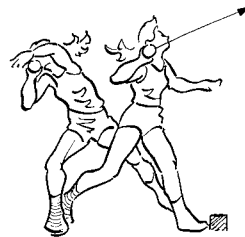


⚠-Kriterien: Korrekter Anlauf (Stossen li-re-li und Fussballwurf li-re-li; Stossen re-li-re und Fussballwurf re-li-re). Anlaufrhythmus: tam-ta-tam. Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen. Nach dem Stoss den Ball fangen.

**Stoss mit Angehen seitwärts:** Alle S stehen seitwärts zur Stossrichtung. Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein; Kugel (oder Medizinball) auf der rechten Handfläche, am Hals anliegend. Angehen mit Dreischritt-Rhythmus seitwärts: **1** links - **2** rechts - **3** links im Rhythmus *tam-ta-tam*. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Über das Stemmbein hoch wegstossen. Der freie Arm zeigt in Stossrichtung.

- Wenn möglich häufig Stossgeräte wechseln: Basketball, Medizinball, Gummikugel, Metallkugel.
- Abwechslungsweise versuchen, rechts und links mit Angehen seitwärts zu stossen.

⚠ Die Beine laufen voraus; kein Nachschrittschritt!

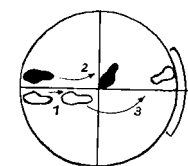
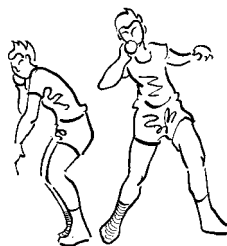


⚽ Die S stehen auf einer Linie, stossen auf Kommando und holen die Kugel gemeinsam!

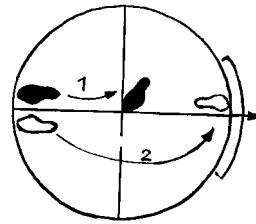
**Stoss mit Angehen rückwärts:** Mit dem Rücken zur Stossrichtung, Stand hüftbreit, Gewicht auf rechtem Bein, Kugel auf rechter Handfläche am Hals anliegend. Angehen rückwärts im bekannten Tam-ta-tam-Rhythmus: **1** links - **2** rechts - **3** links. Dabei überholt der rechte Fuss den linken. Hoch wegstossen.

- Abwechselnd mit Angehen seitwärts und rückwärts, rechts und links stossen. Mit welcher Angehetechnik geht es besser?
- Weitenvergleiche mit Stossen aus Angehen seitwärts und rückwärts; ebenso Vergleiche zwischen rechts- und linksarmigem Stossen.

⚠ Rechter Fuss auf Balle eindrehen, Oberkörper und Gegenarm bleiben zurück.



**Stossen mit Wechselschritt-Technik:** Mit dem Rücken zur Stossrichtung in paralleler, hüftbreiter, in den Knien leicht gebeugter Stellung. Rückwärts fallenlassen des leicht gebeugten Oberkörpers («absitzen»), das rechte Bein schnell unter den Körper ziehen und Fuss auf der Balle eindrehen (1). Schnelles nach links hinten versetztes Aufsetzen des gestreckten linken Beines (2). Vorausdrehen der Hüfte, Strecken des rechten Beines und des Oberkörpers und aktives Ausstossen des rechten Armes. Rhythmus: *ta-tam*.

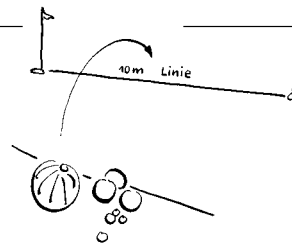


⊙ Gegenarm im Ellenbogen gebeugt und möglichst lange zurückbleibend erhöht die Verwirrung.

- Gegenseitig einzelne Merkmale beobachten.

**10-Meter-Stossen:** Aufgabe: Mit der Wechselschritt-Technik 10 Meter weit stossen. Die S dürfen das Stossgerät und das Gewicht selber wählen.

- Wer erreicht die 10 m links und rechts ?
- Verschiedene Angehetechniken ausprobieren und vergleichen.
- Wer stösst rechts und links zusammengezählt am weitesten? Wie klein ist die Differenz?

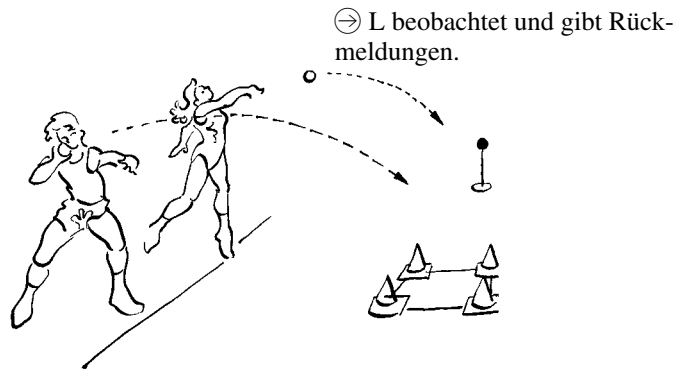


⊙ Früher war das beidseitige Stossen und Werfen eine olympische Disziplin.

⊙ Je nach Leistungsvermögen die Stossdistanzen verändern.

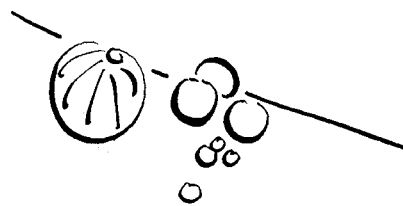
**Zielstossen:** S bestimmen das Stossgerät, die Art und Distanz der Ziele selber und organisieren unter Berücksichtigung des Sicherheitsaspektes ein Zielstossen mit einer Schülergruppe.

- Stoss-Boccia: Die Teilnehmenden stehen in einem bezeichneten Kreis (z.B. ausgelegte Leine, gezeichneter Kreis; Kreisdurchmesser dem Leistungsstand der Teilnehmenden anpassen). In der Mitte liegt ein Medizinball als Ziel. Auf Kommando stossen alle mit derselben Technik. Wessen Medizinball stoppt am nächsten beim Zielball? Gemeinsam Stossgeräte holen und erneut stossen.
- Die S entwickeln verschiedene Wettbewerbsformen.



⊙ L beobachtet und gibt Rückmeldungen.

**Stossfestival:** Der Bewegungsablauf und das Bewegungsgefühl können durch das Üben mit verschiedenen Stossgegenständen verbessert werden: Fussbälle, Basketbälle, Medizinbälle mit verschiedenen Gewichten, Kugeln, Steine, Holzstücke. Die Stossgeräte sollten ca. 5% des Körpergewichtes der S wiegen; bei wenig Kraft leichtere Geräte verwenden.



**Wechselschritt-Technik – das ist wichtig:**

- «Absitzen» und rasches Unter-den-Körper-Stellen des Standbeines
- Oberkörper bleibt über dem Standbein zurück.
- Stemmbein rasch, leicht nach hinten versetzt, an den Stossbalken
- Schnelles Ausstossen mit nach aussen gedrehter Handfläche des Stossarmes. Die Fingerspitzen begleiten die Kugel möglichst lange.
- Ganzen Körper beim Abstoss strecken.



## 4 Kombinieren

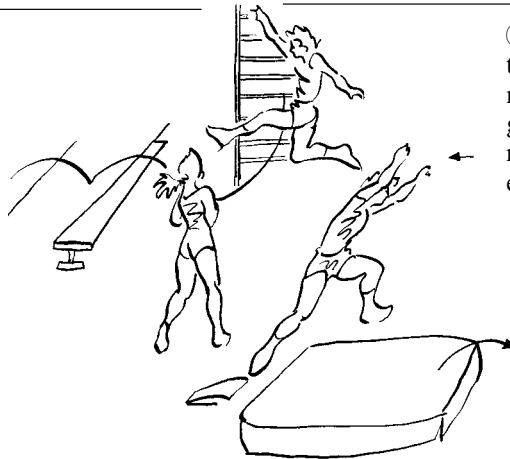
### 4.1 Spielerische Mehrkämpfe

Das Laufen, Springen und Werfen soll Freude bereiten. Diese Praxisbeispiele regen zur Weiterentwicklung von Variations- und Kombinationsformen an. Durch den Einbezug von Ideen der Lernenden entstehen vielleicht sogar neue (Kombinations-)Sportarten?

**Wir entwickeln gemeinsam (noch) unbekannte Kombinationsformen.**

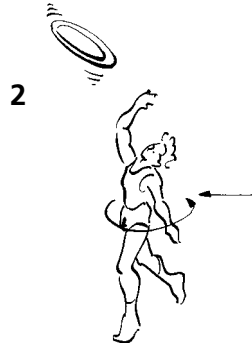
**Laufend springen:** Alle überlaufen und überspringen folgenden Parcours: 1 Schwungseil, 4-6 Langbänke, auf dem Rückweg 2 Sprunganlagen mit dicker Matte. Nachdem alle während einigen Durchgängen verschiedene Bewegungsformen ausprobiert haben, zeigt A vor, B ahmt nach. Rollenwechsel.

- Jemand stellt der ganzen Gruppe Bewegungsaufgaben wie z.B. Bänke flach überlaufen, hoch überspringen, Hochweitsprung in dicke Matte usw.
- A und B versuchen, sich synchron zu bewegen.
- Handicap-Verfolgungslauf: A versucht, B (oder umgekehrt) einzuholen. Welcher Abstand ist optimal, dass beide gleichzeitig im Ziel sind?
- Gruppenwettkämpfe, indem pro Runde 1 Bohne oder 1 Jasskarte ins Gruppendepot gelegt wird.
- Wenn möglich Tauen oder Ringe für Pendelsprünge sowie andere Hindernisse mit einbeziehen.



- Parcours mit natürlichen Hindernissen, Sprunganlagen mit differenzierenden Abständen einrichten.

**Laufend werfen:** Alle S planen gemeinsam einen Parcours mit Laufstrecken und 2-3 Wurfanlagen (bestehende Anlagen, sich anbietende Wände, Ziele). Vor jeder Wurfaufgabe muss gelaufen werden (Fortbewegungs- und Laufarten bestimmen): **1** Traben; **2** rechts und links mindestens je 1-mal mit Velopneuschleudern den Malstab treffen; **3** rückwärts laufen; **4** rechts und links Weitwerfen und dort, wo der Ball liegt, erneut werfen, bis die Endlinie überwunden ist, zurücklaufen, Ball in Kiste legen; **5** so schnell als möglich ins Ziel laufen. Zusatzaufgabe: Stilstossen rechts und links mit verschiedenen Angehtechniken.



- S erfinden der Situation angepasste Bewegungsaufgaben.

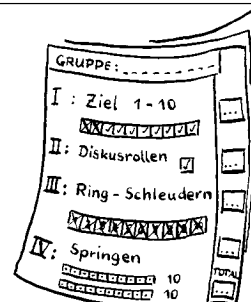
**Gruppenlaufen und -springen:** Ein Team besteht aus 2, 3 oder mehr S, die an den Beinen zusammengebunden sind (3-Beinlauf) und laufen so eine vorgegebene Strecke, über Hindernisse... bis zu einer Markierung. Von dort hüpfen sie beidbeinig zurück ins Ziel.

- Die Hüpfstrecke wird nacheinander gesprungen: A springt, B vom Landeort von A aus. In gleicher Vorgehensweise kann ein zweihändiger Überkopfwurf mit dem Medizinball o.Ä. eingebaut werden.



- Mit 2er-Gruppen beginnen, auf 4 erhöhen. Wie weit geht es?

**Quadrathlon:** Auf einem Gruppenzettel werden die Zeiten folgender 4 Aufgaben eingetragen: **1** Von allen oder in Aufgabenverteilung müssen 10 Ziele angelaufen werden. **2** Ein Diskus muss über eine Strecke von 80 m gerollt werden. **3** Werfen oder Schleudern eines Ringes in eine Kiste oder in eine Zone – 8 Treffer. **4** 20 gültige Sprünge (ohne Berührung) über Gummiseil oder Latte in die Höhe oder Weite.



- Dispensierte S als Spielleitende einsetzen.

- Weitere kombinierte Gruppenwettkämpfe mit eigenen Wettkampfgeln erfinden.

## 4.2 Sich «sehbehindert» bewegen

Das Finden des individuellen Bewegungsrhythmus ist im Sport mit behinderten Menschen ein zentrales Anliegen. Vor allem sehbehinderte Menschen entwickeln ein ausgeprägtes Rhythmusgefühl. Die folgenden Beispiele sollen das eigene Rhythmusgefühl schulen.

**Das Handicap einer Sehbehinderung selber erleben.**

**Führen und geführt werden:** A ist «blind» und wird von B geführt. Beide bewegen sich frei im Raum und bestimmen selbst, wie sie sich halten (führen) wollen. Beide versuchen, vom Gehen ins Laufen überzugehen, auch ohne Körperkontakt. Rollenwechsel.

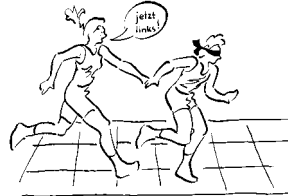
- Für Sehbehinderte übliche Führungstechnik: Hand der blinden Person hält Ellbogen der führenden Person. Ausprobieren lassen (im Gehen, Traben ...).



➔ Augen zu, Augenbinde (Halstuch) oder Dunkelbrille tragen.

⚠ Bei allen Spielformen müssen die «Blinden» jederzeit die Möglichkeit haben, das Spiel abubrechen (Signal festlegen oder auf den Boden sitzen).

**Blindlauf geradeaus:** «Blinde» S versuchen, mit Hilfe von Führenden 30, 40 m möglichst gerade zu laufen. Die Führenden geben folgende Kommandi: «Gut», d.h. ich laufe in der Bahn, die Richtung stimmt; «Links», d.h. ich laufe rechts aus der Bahn – Korrektur nach links; «Rechts», d.h. ich laufe links aus der Bahn – Korrektur nach rechts; «durch», d.h. ich bin im Ziel.



⚠ Vertrauen aufbauen.

**Blindlauf im Gelände:** Zu zweit. A ist «blind», B hält jeweils ein Ende des Spielbändels (Schnur) in der Hand; so sind beide miteinander verbunden. Über das Spielband oder den Handkontakt wird A von B geführt. B läuft wenig vor A. Die taktile Begleitung kann durch verbale Kommandos oder ein gemeinsames Gespräch ergänzt werden.

- Wenn sich A sicher fühlt, können schwierigere Routen (mit natürlichen oder künstlichen Hindernissen) gewählt werden.



🎯 Langsam beginnen!

**Weitsprung blind:** Die S springen möglichst weit mit selbst gewählter Anlauflänge. Es ist wichtig, die Anzahl Schritte bis zum Absprung zu kennen. 3–4-mal wird mit offenen Augen angelaufen mit Absprung in einer Zone. Danach versuchen die S, mit verbundenen Augen weitzuspringen. Was verändert sich im Bewegungsablauf; nach 3-4 Wiederholungen...?

- Die S versuchen, «blind» re und li zu abzuspringen.
- Können gelernte Technikmerkmale auch «sehbehindert» umgesetzt werden?



⚠ Mit kurzem Anlauf beginnen.

🎯 Alle Springenden werden immer betreut und begleitet. Sicherheit gewährleisten.

**Blind-Differenzwettbewerb:** Auf verschiedenen Anlagen wird «blind» geworfen, gesprungen oder gelaufen mit dem Ziel, bei 2 gemessenen Versuchen eine möglichst kleine Differenz in Metern bzw. Sekunden zu erreichen. Mögliche Disziplinen: Aus Stand oder mit Anlauf stossen, schleudern oder werfen; Weitsprung; 40-m-Lauf und weitere Vorschläge der Teilnehmenden. Den Differenzwettbewerb auch mit der schwächeren Seite erproben. Welches Team erreicht die kleinste Differenz?



➔ Weitere Kombinationsideen: Vgl. 1015... Schwerpunkt- und Ergänzungssportarten, Literatur Bro 4/5, S. 32



### 4.3 Wissenswertes zu den Leichtathletiktests

#### Die Leichtathletiktests bilden sinnvolle Lernkontrollen

Die Leichtathletiktests sind eine geeignete Hilfe für die Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen. Sie motivieren die Lernenden, längere Zeit zu üben und ein gestecktes Ziel zu erreichen. Es wurden 6 auf Altersstufen zugeschnittene Tests erarbeitet. Diese sportfach-übergreifenden und leicht kontrollierbaren Testübungen leisten einen Beitrag zur Attraktivität des Laufens, Springens und Werfens in der Schule und im Verein.

#### Alle Tests auf einen Blick

Test	Alter	Schwerpunkte	Übungsanzahl
1	8–9	Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung	5
2	10–11	Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Geräten	5
3	13–14	<b>Körperhaltung und Rhythmisierung</b>	5
4	14–15	<b>Bewegungsausführung und Bewegungsrhythmus</b>	5
5	16–17	Bewegungsdynamik und Bewegungsqualität	ca. 5 pro Disziplin
6	18–...	Leistung und Leistungsdiagnostik	je 5 für 10 Disziplinen und Mehrkampf

⊙ Die Altersstufen sind als Empfehlungen zu verstehen.

⊙ **6.–9. Schuljahr**


#### Test 3

	Seitenzahl in Bro 4
3.1 Hindernislaufen	siehe S. 10
3.2 Hindernisspringen	siehe S. 15
3.3 Kasten-Weitsprung	siehe S. 16
3.4 Stoss-Wurfübung	siehe S. 27
3.5 «Laufe dein Alter» - 12'-Lauf	siehe S. 13

#### Test 4

4.1 Hürdenlaufen	siehe S. 11
4.2 Hochsprungkreis	siehe S. 18
4.3 Handballwurf	siehe S. 24
4.4 Diskusdrehen	siehe S. 26
4.5 «Laufe dein Alter» – 15'-Lauf	siehe S. 13

#### Testvorbereitung und Testdurchführung

Die Testübungen sind so konzipiert, dass sie von jeder Lehrperson ohne grossen Aufwand durchgeführt werden können. Die einzelnen Testübungen sind in den Praxisseiten integriert und mit dem -Signet gekennzeichnet. Es ist wichtig, über vorbereitende Übungen zur Ziel-Testübung zu gelangen. Die Lehrperson entscheidet unter Berücksichtigung der Testkriterien, ob eine Testübung bestanden ist und in welchem Zeitraum die Testübungen gezeigt werden können. Nicht bestandene Übungen können wiederholt werden.

ⓘ Genaue Testbeschreibungen, Testprotokolle, Testabzeichen, Wertungstabellen oder Video-Kassette können auf dem SLV-Sekretariat bezogen werden.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM:	Leichtathletikttests für Schule und Verein. Bern 1994.	Information zu den Leichtathletik-Testreihen
BRODTMANN, D.:	Laufen, Springen und Werfen im Schulsport. Seelze 1997.	Vorschläge für den Unterricht zu einem freudvollen Bewegen
BUCHER, W.:	1015 Spiel- und Übungsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1996 <sup>4</sup> .	Verschiedene Sportarten miteinander kombinieren
FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbeck: 1984.	Grundlagenwerk mit Hintergrundinformationen für Lehrkräfte
van DUIN, E.:	Mehr Puls. SVSS Bern 1997.	Trainingsanleitung
HABERKORN, CH. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt a. M. 1992.	Hilfreiche Übungsformen, gute Skizzen der Bewegungsabläufe
JOCH, W.:	Rahmentrainingsplanung/Grundlagentraining. Aachen 1991.	Informationshilfe
KUNZ, H.R.:	Technik, Techniktraining, Konditionstraining. SLV-Trainerbulletin Nr. 13. Bern 1989.	Analyse der Techniken mit Trainingsformen
KURZ, D. (Hrsg.):	Leichtathletik: Sportpädagogik. Seelze 1982.	
MURER, K.:	1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Mit Anhang «Leichtathletik in der Schule». Schorndorf 1994 <sup>8</sup> .	Vielfältige Schulung der Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Bern 1989.	Mit Lektionsbeispielen
ZAHND, R.:	Der 12-Minuten-Lauf-Test. Magglingen 3/1986.	Querschnittuntersuchung bei Schülerinnen und Schülern

### Video-Filme:

ESSM:	Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.	Medienkatalog anfordern!
SLV:	Video-Filme der Leichtathletikttests.	Bezugsquelle u.a. für die Leichtathletik-Tests inkl. Video-Filme, Trainerbulletins, Reglemente, Wertungstabellen.

<b>Kontaktstellen:</b>	Sekretariat Schweizerischer Leichtathletik-Verband (SLV)
------------------------	--



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.

# 5

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 5



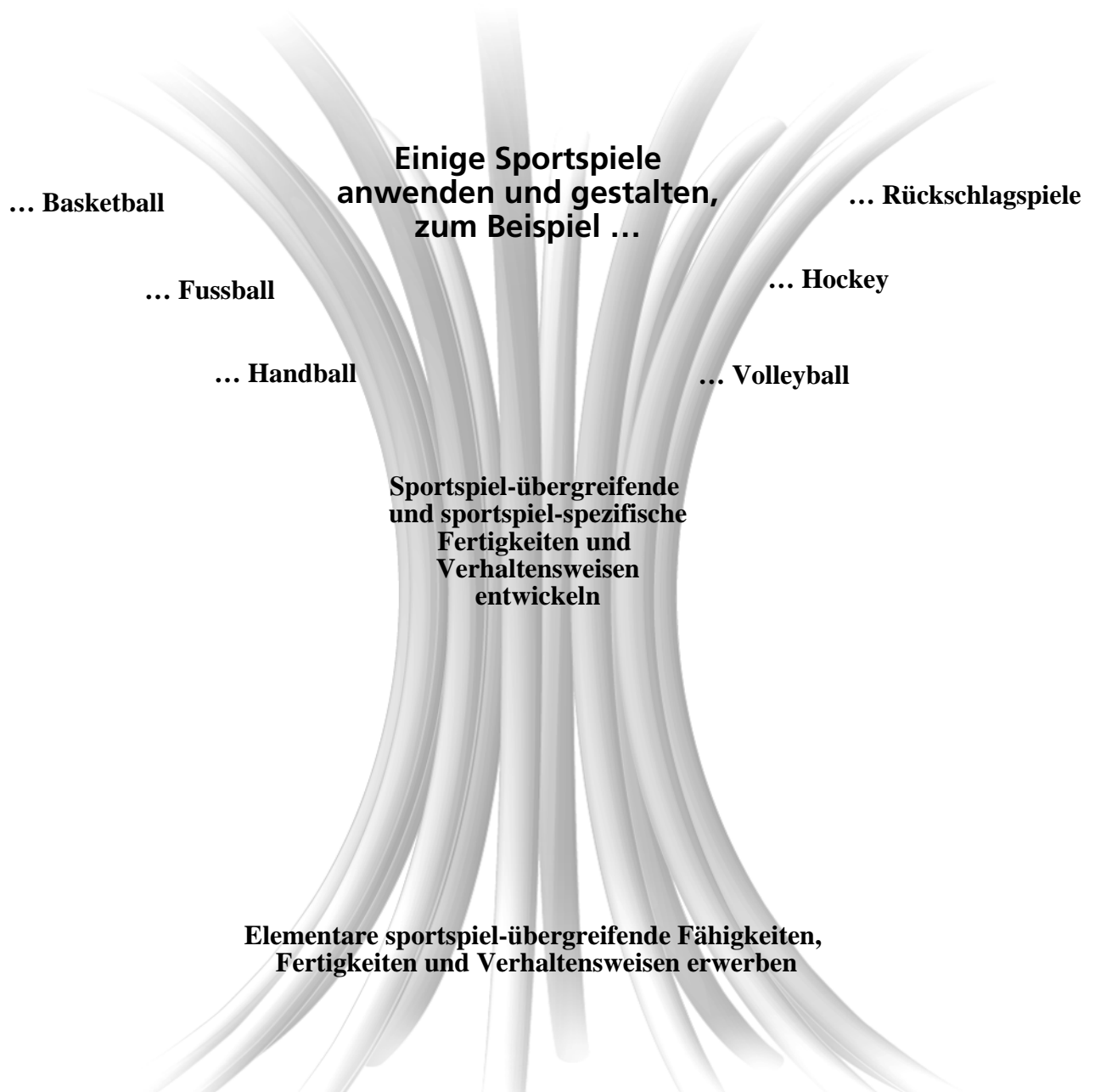
# Spielen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 5 auf einen Blick

---



Die Jugendlichen entwickeln ihre individuellen spielspezifischen Fähigkeiten (z.B. Spielverständnis), Fertigkeiten (z.B. Werfen und Fangen) und Verhaltensweisen (z.B. Fairness, Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes und Befriedigendes. Sie lernen, selbständig in Gruppen zu spielen.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspiel-übergreifend erwerben, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Spiele den eigenen Bedürfnissen anpassen und weiterentwickeln
- Sportspiel-übergreifende technische und taktische Elemente weiterentwickeln und in verschiedenen Sportspielen anwenden
- 1–2 Sportspiele vertieft üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln... thematisieren



6.–9. Schuljahr

- Einige Team-Sportspiele über längere Zeit intensiv pflegen
- Technische und taktische Fähigkeiten anwenden und gestalten
- Im Interesse der gesamten Spielgruppe fair spielen
- Neue und alte Spiele (wieder) entdecken und gestalten



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.

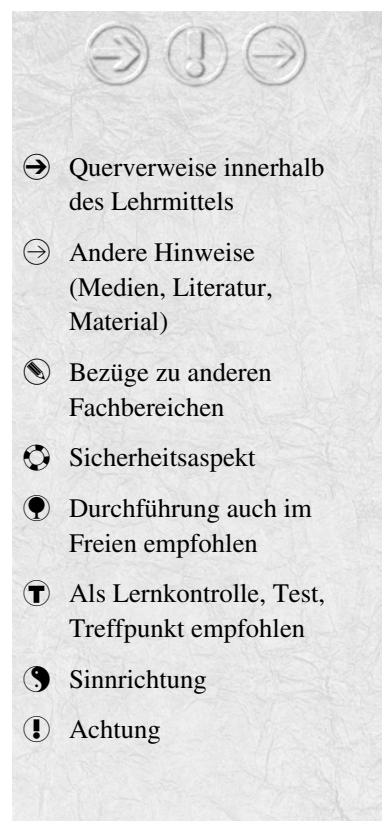


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Spielerziehung auf der Oberstufe</b>	
1.1 Spiele lehren und lernen	3
1.2 Spielteams bilden	4
1.3 Sportspiel-übergreifende Fähigkeiten und Fertigkeiten	5
1.4 Spiele leiten – Spielleitung	7
1.5 Umgang mit Spielverderbern	8
<b>2 Basketball</b>	
2.1 Technische Grundelemente verbessern	9
2.2 Handwechsel zwischen den Beinen	10
2.3 Vom Standwurf zum Sprungwurf	11
2.4 Um den Rebound kämpfen	12
2.5 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	13
2.6 Verteidigen lernen	14
2.7 Spielsituationen für Angriff und Verteidigung	15
2.8 Schnell spielen lernen	16
2.9 Wichtige 2er-Kombinationen lernen	17
2.10 Streetball spielen (3:3)	18
2.11 Das Positionsspiel üben	19
<b>3 Handball</b>	
3.1 Den Kern- und Sprungwurf verbessern	20
3.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	22
3.3 Schnell spielen - den Gegenstoss üben	23
3.4 Verteidigen lernen	24
<b>4 Fussball</b>	
4.1 Fussball – auch für Mädchen	25
4.2 Sich spielend verbessern	26
4.3 Zuspielen, Annehmen und Jonglieren verbessern	28
4.4 Tore schießen – Tore verhindern	29
4.5 Den Doppelpass anwenden lernen	30
<b>5 Unihockey</b>	
5.1 Technische Grundelemente verbessern	31
5.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	32
5.3 Schnell spielen – Angriffsauslösung im Team	34
5.4 Verteidigen lernen	35
<b>6 Volleyball</b>	
6.1 Pass und Manchette verbessern	36
6.2 Den Sprung- und Rückwärtspass lernen	38
6.3 Den Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen	39
6.4 Den Schmetterball («Smash») lernen	40
6.5 Spiel 2:2 (Beach-Volleyball)	41
6.6 Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4	42
<b>7 Rückschlagspiele</b>	
7.1 Mini-Tennis	44
7.2 Tennis	45
7.3 Squash	46
7.4 Badminton	48
7.5 Tischtennis	50
<b>8 Andere Spiele</b>	
8.1 Tchoukball	51
8.2 Baseball	52
8.3 Ultimate	54
8.4 Rugby	55
8.5 Strumpfball	56
8.6 Jonglieren	57
<b>9 Wichtige Spielregeln</b>	58
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	60



# Einleitung

Spielerische Formen gehören in alle sportlichen Handlungsfelder und sind in allen Broschüren zu finden. In dieser Broschüre wird das spielerische Handeln auf das *Spielen mit Objekten* ausgerichtet.

## Gemeinsam planen und durchführen – Akzente setzen

Das Spiel lebt von der Spannung des *Gelingens* und *Nichtgelingens*. Für Spannung muss die ganze Spielgruppe sorgen. Jugendliche lernen, in der Lektionsdurchführung Mitverantwortung zu übernehmen. Dazu benötigen sie einen entsprechenden Freiraum, den sie in eigener Initiative und Verantwortung gestalten dürfen. Sie sollten befähigt werden, selbständig ein Spiel in Angriff zu nehmen, es der Situation anzupassen und weiter zu entwickeln. Auch beim Gestalten von Sportspielen sollen die Jugendlichen lernen, die Regeln ihren Möglichkeiten und Bedürfnissen anzupassen.

Jugendliche werden in den Planungsprozess einbezogen und können bei der Akzentsetzung mitbestimmen. Sie sollen einige «Sportspiele» kennen lernen, damit gegen Ende der Sekundarstufe I Schwerpunkte in Abhängigkeit von den personalen und situativen Voraussetzungen gesetzt werden können. Mindestens in einem Sportspiel sind die Jugendlichen fähig, an Spielturnieren erfolgreich mitzuspielen. Sie haben in 3–4 Sportspielen so gute Grundkenntnisse, dass sie sich zutrauen, einem Spielverein beizutreten.

Weitere Ziele sind das selbständige Bilden von Spielgruppen und die Bereitschaft, die Spielleitung zu übernehmen. Am Ende der Oberstufenzeit sollten die Jugendlichen mindestens in einem Sportspiel die Spielleitung übernehmen können. Das Arbeiten in Richtung der obengenannten Ziele führt zu einer Verbesserung der Spielfähigkeit und somit der Handlungsfähigkeit im Sport. Die Spielfähigkeit kann effizienter gefördert werden, wenn in kleinen Spielgruppen auf mehreren Spielfeldern gespielt wird: mehr Ballkontakte und mehr individuelle Erfolgserlebnisse.

*Fairplay* ist oberstes Gebot jedes Spieles. Es wird eine Spielkultur angestrebt, in der kein aussenstehender Schiedsrichter nötig ist. Die Spielenden halten sich an die vereinbarten Regeln. So kann sich die Spielleitung auf die Spielqualität und das taktische Verhalten konzentrieren.

## Spielen – Lieblingsbeschäftigung für viele

Viele Jugendliche bezeichnen Spiele als ihre Lieblingssportarten, weil sich wahrscheinlich mehrere Beweggründe (Sinnrichtungen) überlagern, z.B. «dabei sein und dazugehören» und «herausfordern und wetteifern». Im Spielen können die Bedürfnisse vieler befriedigt werden. Die Lehrperson achtet darauf, dass multiperspektivisch unterrichtet wird.

## Gemeinsam Lernkontrollen festlegen

Lernkontrollen sind wichtige Schritte auf dem Weg zur Verbesserung der Spielfähigkeit. In den Praxisseiten sind Lernkontrollen mit dem **T**-Symbol bezeichnet. Sie werden den individuellen Voraussetzungen angepasst.

➔ Handlungsorientiert Lernen und Lehren; Handlungsfähigkeit im Sport:

Vgl. Bro 1/5, S. 13 ff.;

Spiele spielen und gestalten - Strukturen anpassen:

Vgl. Bro 5/5, S. 3

➔ Gruppenbildung:

Vgl. Bro 5/5, S. 4; Spiellei-

tung: Vgl. Bro 5/5, S. 7; Spielverständnis und Spielfähigkeit:

Vgl. Bro 5/1, S. 6

➔ Fairplay:

Vgl. Bro 5/4, S. 21

🌀 Sinnrichtungen: Vgl. Bro 5/5, S. 3 ff.; Bro 5/1, S. 4

📌-Übungen als Lernziele und Lernkontrollen: Vgl. Hinweis-spalten auf den Praxisseiten.

# 1 Spielerziehung auf der Oberstufe

## 1.1 Spiele lehren und lernen

### Spiele spielen Strukturen anpassen

Die Jugendlichen prägen den Spielprozess, indem sie Verantwortung für die Gestaltung und Regelung der Spiele übernehmen. Sei es, dass sie bekannte Spiele ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten anpassen oder neue Spielideen weiterentwickeln. Tipps für den Unterricht:

- In kleinen Spielgruppen spielen (mehr Ballkontakte, mehr Erfolgserlebnisse, Regelentwicklung und Spielentwicklungsprozess einfacher).
- Vom kleinen Freiraum zur Aufgabe, ein neues Spiel zu entwickeln.
- Als Lehrperson beobachten, anregen, beraten oder selber mitspielen.
- Konflikte möglichst selbständig bewältigen lassen.
- Den Prozess der Spielentwicklung reflektieren und analysieren.

➔ Lehr- und Lernwege:  
Vgl. Bro 1/5, S.16;  
GAG-Methode im  
Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 4/5, S. 14;  
Spiele spielen – Strukturen  
anpassen:  
Vgl. Bro 5/1, S. 9;  
Spiele unterrichten:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13 ff.

### Sportspiele spielen Strukturen übernehmen

Die GAG-Methode nutzen: Eine Spielform (z.B. Fussball-Schnappball) wird gespielt (*ganzheitlich*). Die Lehrperson und die Jugendlichen erkennen Stärken und Schwächen. Zur Verbesserung des Zusammenspiels muss die Ballannahme geübt werden (*analytisch*). Das Problem liegt in der Stufe zwei des untenstehenden Spieldidaktikmodells. Gezielt wird das Stoppen und Passen verbessert, indem die Knotenpunkte der Bewegung herausgearbeitet und viele, variantenreiche Übungen häufig wiederholt werden. Es ist sinnvoll, schon nach einer ersten Übungsphase das Fussball-Schnappball wieder zu spielen (*ganzheitlich*). So wechseln sich ganzheitliche Phasen mit analytischen ab, wobei der Fokus möglichst nur auf einen Aspekt gerichtet werden soll.

➔ Sportspiele spielen –  
Strukturen übernehmen:  
Vgl. Bro 5/1, S. 10

**allein**  
(Stufe 1)



- *für mich allein*
- *neben anderen*
- *gegen andere*

Vom 1:0 über 1 neben 1 zum 1:1 (1:1 = 1 *gegen* 1). Geeignet für Einstimmungen, zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Geschicklichkeit mit dem Spielgerät und zum Erwerb von Spiel-Grundfertigkeiten.

**zu zweit**  
(Stufe 2)



- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*

Das Zusammenspiel verbessern. Vom 2 mit 2 über 2 neben 2 zum 2:2. Geeignet für den Umgang mit dem Spielgerät und dem Partner sowie das Einbeziehen von Zielobjekten (von grossen zu kleinen). Fördert die Orientierungsfähigkeit.

**in der Gruppe**  
(Stufe 3)



- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*

Vom 3, 4, 5... mit 5 zum 3:3, 5:5... Geeignet als Vorbereitung für Teamspiele: Sich im Zusammenspiel innerhalb einer kleinen Gruppe bezüglich Raum und Zeit orientieren, freilaufen und decken lernen.



## 1.2 Spielteams bilden

### Das «Wir-Gefühl» in der Gruppe

Die Gruppenbildung im (Spiel)-Unterricht ist für die Jugendlichen von grosser Bedeutung. Sie arbeiten gerne in Gruppen, am liebsten in der Freundesgruppe. Dort fühlen sie sich wohl und aufgehoben. Dieses «Wir-Bedürfnis» sollte genutzt werden. Im Sportunterricht ergibt sich zudem die Möglichkeit, dass sich Jugendliche, die sich (noch) nicht gut kennen, näher kommen. In jeder Klasse gibt es Jugendliche, die keiner Gruppe angehören und manchmal am Rande stehen. U.a. über Gespräche kann das Wir-Gefühl entwickelt werden, dass auch Aussenseiter («am Rande Stehende») in Gruppen integriert werden.

### Spielgruppen bilden

Auf das «Wählenlassen» sollte grundsätzlich verzichtet werden. Spät Gewählte erleben beim «Wählen» die Erniedrigung, nicht erwünscht zu sein, immer wieder. Es gibt geeignetere Möglichkeiten der Gruppenbildung. Beispiele:

#### *Gruppenbildungen nach dem Zufallsprinzip*

- Durch Spielformen, z.B. Atomspiel oder Lawinenfangen: ➔ Vgl. Bro 4/5, S. 5: Es werden verschiedene Spielband-Farben verteilt, nach dem Fangspiel ist jede Farbe eine Spielgruppe.
- Nach Ballarten: Alle S haben einen Ball (Bb, Hb, Fb oder Vb). Nach jeder Aufgabe Ballwechsel; danach bildet jede Ballart ein Team.
- Mit Spielkarten: Nach einer Laufaufgabe wird eine Karte gezogen. Gleiche Farben oder gleiche Figuren bilden ein Team.
- Mit Wäscheklammern: Alle S haben eine farbige Wäscheklammer gut sichtbar angesteckt. Wer kann am meisten ergattern und sichtbar anheften? Am Ende erhalten alle wieder eine Klammer. Jede Farbe bildet ein Team.
- Einteilung nach Kleiderfarben, Anfangsbuchstaben, Geburtstagen...
- Aus Paaren, die zusammengearbeitet haben, werden 2 Teams gebildet: 1 S pro Paar holt ein Spielband.
- Die Spielenden bilden spontan 2er- oder 3er-Gruppen. Die Lehrperson formiert daraus 4er- bzw. 6er-Gruppen.

➔ Einteilung in Gruppen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 70

#### *Selbständig Gruppen bilden*

Jugendliche kennen das Spiel (Volleyball, Unihockey...), die Spieldauer (für 1 Spiel, für 1 Woche, für ein Quartal...) und die Anzahl der Gruppenmitglieder. Danach erhalten sie den Auftrag, selbständig Gruppen zu bilden. Dieses selbständige Gruppenbilden ist im Jugendalter anzustreben. Jugendliche wissen, wie wichtig die Zusammensetzung einer Gruppe für ein möglichst alle befriedigendes Spiel- und Gruppenergebnis ist. Am Anfang braucht dieses Gruppenbilden in Selbstverantwortung relativ viel Zeit, doch langfristig zahlt sich das Übergeben von Verantwortung aus.

➔ Vom fremd- zum mitbestimmten Handeln anleiten:  
Vgl. Bro 1/5, S. 12 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

Für die Entwicklung eines Zusammengehörigkeitsgefühls braucht es Zeit. Deshalb ist es wichtig, auch über längere Zeit im gleichen Team zusammenzuarbeiten.

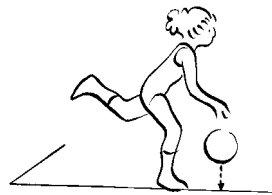
### 1.3 Spielübergreifende Fähigkeiten und Fertigkeiten

Die folgenden Spielformen bilden Grundlagen für alle Zielschusspiele. Ausgehend von der Fähigkeit, sich allein mit dem Ball zu bewegen, bis zum «Spielen gegeneinander in zwei Gruppen», lassen sich die Spielformen beliebig ausbauen. Akzente setzen und eigene Varianten erfinden lassen.

**Dribbeln, Passen, Fangen und Treffen sind sportspiel-übergreifende Fertigkeiten.**

**Linienfangen:** Alle S prellen oder führen den Ball und bewegen sich nur auf den Linien. 3–4 S, mit Spielband bezeichnet, sind Fangende. Wer von den Fangenden berührt wird, erhält das Spielband und fängt.

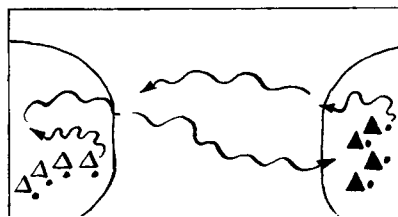
- Nur mit der schwächeren Hand prellen.
- Wenn sich 2 S begegnen, prellen sie je mit der Außenhand aneinander vorbei.
- Bei jeder Begegnung wird der Ball gewechselt.
- Bei Linienkreuzungen einen Handwechsel machen.



➔ Geeignet als Lektionsbeginn. Verschiedene Ballsorten bereitstellen; Bälle immer wieder wechseln.

**Räume wechseln:** Alle S prellen oder führen ihren Ball im Handball-Torkreis, Team A in der einen, Team B in der anderen Hallenhälfte. Auf ein Signal wechseln die Teams möglichst schnell die Torkreise. Welches Team ist zuerst im neuen Torkreis?

- Beim Wechseln müssen noch beide Seitenlinien mit dem Fuss berührt werden.
- Während des Wechselns Hindernisse umspielen.
- Stafettenformen mit Ball in 2er- oder 3er-Gruppen: A prellt (führt) den Ball eine vereinbarte Strecke und übergibt diesen im Übergaberaum B usw.
- Sich auch rw. bewegen oder mit 2 Bällen prellen.



**Ballraub:** Alle S prellen einen Ball und versuchen in einem vorgegebenen Raum einander den Ball ohne Regelverstoss (Körperkontakt) wegzutippen. Wer den Ball verliert, löst eine Zusatzaufgabe und kehrt zurück.

- Mit verschiedenen Bällen, auch mit Hockeystock.
- 4–6 S ohne Ball rauben den anderen S den Ball.
- Sich blind im Feld bewegen, ohne einen Zusammenstoß zu verursachen.
- Mit 2 Bällen oder zu zweit mit Handfassung usw.

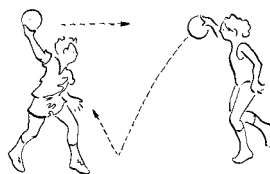


⚠ Kein Ausscheiden!

➔ Sich mit dem Ball fortbewegen: Vgl. Bro 5/4, S. 6 f.

**Miteinander Spielen:** A und B spielen sich aus dem Stand oder in Bewegung den Ball zu. Sie variieren die Passarten. Der Bewegungsraum wird verkleinert.

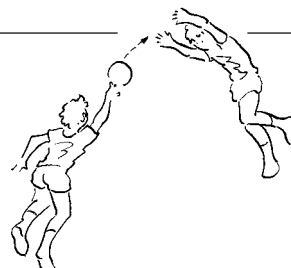
- Räume wechseln mit Passen (siehe oben).
- A und B haben 2 Bälle, probieren Zuspielmöglichkeiten aus, zeigen und lehren sie C und D.
- A spielt einen Boden-, B einen direkten Pass.
- A spielt mit dem Fuss, B mit der Hand (Wechsel).



➔ Passarten von S aufgreifen, vorzeigen, ausprobieren und üben lassen.

**Vom Miteinander zum Gegeneinander:** 2 S spielen sich einen Ball zu und bewegen sich frei im Raum. Auf ein Zeichen schützt der Ballbesitzer den Ball, während die S ohne Ball versucht, den Ball zu erschassen (Regeln vereinbaren). Auf Pfiff wird wieder miteinander gespielt.

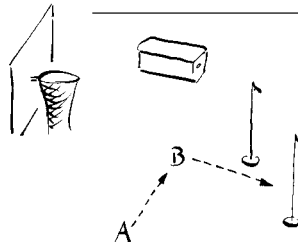
- Matten, Kastenteile... dienen als Zielobjekte. Wer erzielt im Spiel 1 gegen 1 (1:1) mehr Treffer?



➔ Verschiedene Bälle verwenden. Auch mit Unihockeystöcken spielen.

**Wer trifft?** A und B bewegen sich frei im Raum, spielen sich den Ball zu und versuchen, eines der zahlreichen Ziele (auch bewegliche) zu treffen.

- Welches Team hat zuerst 10/20 Treffer?
- S suchen originelle Schusstechniken.
- Vor dem Zielschuss 3,5... Pässe spielen.
- Es soll gedribbelt/nicht gedribbelt werden.
- Bälle anderer Teams dürfen abgefangen werden.



⚠ Anordnung und Grösse der Ziele den Voraussetzungen anpassen; Prinzip: Von grossen zu kleinen Zielflächen.

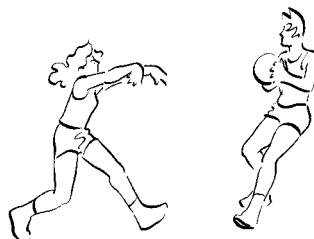
**Gruppen-Tupfball:** Zwei 4–6er-Gruppen spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Das ballbesitzende Team A versucht, durch schnelles Passen 1 S von Team B (B1) abzutupfen. B1 muss sich zu einer von 5 im Feld verteilten Matten begeben. B1 darf sich auf der Matte bewegen (mind. 1 Fuss berührt die Matte) und versuchen den Ball abzufangen. Auch alle anderen S von Team B dürfen den Ball abfangen. Sobald 1 S aus Team B den Ball gefangen hat, können die S auf der Matte durch Pässe erlöst werden. Wenn es einem Team gelingt, alle S des anderen Teams abzutupfen, so dass alle auf einer Matte sind, erhält dieses Team 1 Pt. und das andere Team den Ball zum Neustart.



➔ Tupfball: Vgl. Bro 5/4, S. 12 f.

**Schnappball:** Team A versucht ohne Ballverlust möglichst viele Pässe zu spielen. Team B will dies durch eine individuelle Verteidigung erschweren. Dies erfordert schnelles Passen und Freilaufen.

- Welches Team schafft in 2 (4)' am meisten Pässe?
- Nach 10 Pässen erhält ein Team einen Punkt.
- Wenn nötig die Spielfeldgrösse vereinbaren.
- Verschiedene Passformen; nur mit der schwächeren Hand spielen.
- Mit Frisbee; evtl. mit gleichzeitigem Ballprellen.

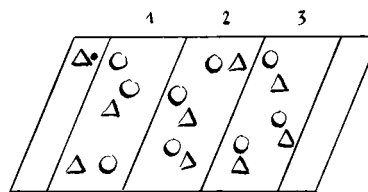


➔ Kleine Teams ergeben mehr Ballkontakte! Verschiedene Bälle; auch mit dem Fuss und dem Hockeystock spielen.

➔ Schnappball: Vgl. Bro 5/4, S.14

**Zonenball:** Das Spielfeld wird in 3 Zonen aufgeteilt. In jeder Zone stehen 3 Angreifer und 3 Verteidiger. Team A versucht, den Ball durch Passen aus der Endzone durch die Zonen 1,2 und 3 in der anderen Endzone abzulegen. Team B versucht, dies durch eine individuelle Verteidigung zu verhindern, den Ball abzufangen und in die andere Endzone zu legen.

- Pro Zone müssen zuerst 3 (4) Pässe gespielt werden.
- Mit 2 oder 3 Bällen spielen.

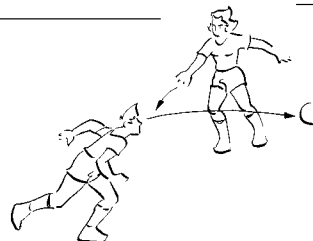


➔ Die S machen Vorschläge, wie sie sich am besten freilaufen können; S bei Regelentwicklung mit einbeziehen!

➔ Reifen-Handballspiele: Vgl. Bro 5/5, S. 24

**Wandball:** Team A versucht, durch Passen den Ball an die gegnerische Wand zu tippen (in die Endzone zu legen). Team B versucht dies zu verhindern.

- Der Ball wird mit den Füßen gespielt und in der Endzone gestoppt.
- Verschiedene Passarten; Prellen erlaubt/nicht erlaubt.
- Punkte können erzielt werden, wenn der Ball mit dem Kopf an die Wand gespielt wird.

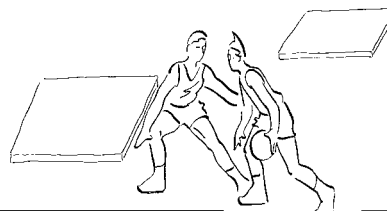


➔ Spielverlauf mit S analysieren; taktische Möglichkeiten besprechen (z.B. Doppelpass).

Ⓣ Die S spielen selbständig Wand- oder Mattenball und verbessern z.B. das Doppelpassspiel.

**Mattenball:** Team A versucht durch schnelles Passen den Ball auf 1 von 3 Matten zu legen. Team B versucht dies zu verhindern und selber in Ballbesitz zu kommen. S bestimmen die Lage der Matten und weitere Regeln.

- Art, Anzahl und Grösse der Zielobjekte variieren.



⚠ Mehrere Zielobjekte führen zu einer besseren Verteilung der S im Raum.

## 1.4 Spiele leiten – Spielleitung

### Spiele leiten lernen

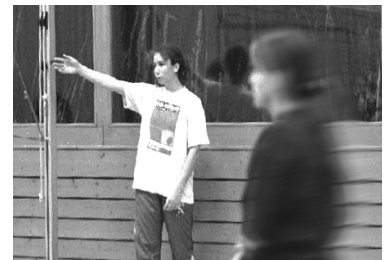
Die Hauptaufgabe der Person, die das Spiel leitet, ist das Arrangieren der Spielsituation, das Beobachten und Animieren der Spielenden. Beobachtet werden das soziale Verhalten der Spielenden, die technischen Fertigkeiten, und taktischen Verhaltensweisen sowie die Einhaltung der vereinbarten Regeln. Das Pfeifen von Regelübertretungen ist ein kleiner Teil der Spielleitung.

⊙ An Stelle einer Pfeife kann ein Lufthorn verwendet werden (Hygiene).

Die Spielleitung wird einfacher und wirksamer, wenn vor Spielbeginn Schwerpunkte festgelegt werden, z.B. Doppelpässe spielen. Auch normierte Sportspielregeln sollen in der Erarbeitungsphase der entsprechenden Lernsituation und den Bedürfnissen der Spielenden angepasst werden. Beispiel: Im Basketball wird die 3-Sekunden-Regel vorübergehend auf 5 Sek. erhöht.

### Beobachten – Beurteilen – Beraten

Die Beobachtung wird im geplanten Spielabschnitt auf die vereinbarten Schwerpunkte gelenkt. Zu Beginn übernimmt die Lehrperson die Spielleitung. Mit der Zeit übernehmen die Lernenden diese Rolle. Dadurch erleben sie einerseits die Schwierigkeit, in kürzester Zeit Entscheide zu fällen und andererseits erfahren sie persönlich Situationen von eigenen Fehlentscheiden. Sie lernen, auch in der Rolle als Spielende, Verantwortung für ihr Spiel zu übernehmen, sich gegenüber Fehlentscheiden tolerant zu verhalten und aktiv in der Spielgestaltung mitzuwirken.



Während Spielpausen steht das Besprechen der beobachteten Spielelemente im Vordergrund. Die Spielenden drücken aus, wie sie das Spiel erlebt haben und was sie verändern möchten. Die Lehrperson lässt im Gespräch vor allem die Jugendlichen sprechen und ergänzt die Eindrücke aus der Sicht der Beobachterin. Gemeinsam wird das weitere Vorgehen festgelegt.

### Die Spielleitung ist von verschiedenen Faktoren abhängig

<i>Spielaufgabe:</i>	• offen	• normiert, definiert
<i>Vorgaben:</i>	• wenig Vorgaben	• Spielform und -regeln bekannt
<i>Ziel:</i>	• Spielform entwickeln	• Spielform, Spielzug verbessern
<i>Aufgabe der Spielleitung:</i>	• beobachten, sich zurückhalten, unterstützen, animieren...	• beobachten, (innerlich) mitleben, entscheiden, bestimmen...
	• wenn nötig beratend beistehen	• gelungene und misslungene Situationen analysieren
<i>Gemeinsam auswerten:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie haben wir das Spiel erlebt?</li> <li>• Wie fahren wir weiter?</li> <li>• Was wollen wir verbessern?</li> <li>• Wo setzen wir neue Akzente?</li> </ul>	

## 1.5 Umgang mit Spielverderbern

### Wie zeigen sich Spielverderber?

Spielverderber sind Einzelne oder Gruppen, die z.B. das Mitspielen verweigern oder andere hindern, sich im Spiel zu entfalten. Wer nicht bereit ist, im Rahmen der vereinbarten Regeln mitzutun, stört das Spielen.

➔ Wenn sich Probleme ergeben: Vgl. Bro 1/5, S. 21

### Warum werden Jugendliche zu Spielverderbern?

Zum Jugendalter gehören Auflehnung und Widerspruch, oft sind es andere Gründe, die zum störenden Verhalten (im Spiel) führen:

- Jugendliche sehen keinen Sinn im Bewegungs- oder Spielangebot.
- Innerhalb der Klasse können grosse Interessens- und Leistungsunterschiede auftreten (Über- oder Unterforderung).
- Stimmungsschwankungen sind im Jugendalter bei einzelnen Mädchen und Burschen, aber auch bei der Gruppe als Ganzes häufig feststellbar.
- Spannungen, Rivalitäten innerhalb einer Klasse sind unvermeidlich. Nicht selten treten verborgene Konflikte im Spiel offen zutage.

➔ Mit Störungen und Konflikten umgehen: Vgl. Bro 1/5, S. 21; Probleme im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 59

### Wie begegnen wir Spielverderbern?

Wenn die Lehrperson das Gespräch mit Einzelnen, einer Gruppe oder der Klasse sucht, zeigt sie, dass sie die Jugendlichen und ihre Probleme ernst nimmt. Die Lehrperson oder eine Schülerin bzw. ein Schüler schildert die Situation, die störend erlebt wurde. Das Unbehagen wird direkt, das heisst in der «Ich-Form», ausgedrückt. Gemeinsam werden Lösungen gesucht, die von allen Beteiligten eingehalten werden müssen. Die Lehrperson und die Beteiligten sind gemeinsam verantwortlich, dass die Vereinbarungen respektiert und konsequent eingehalten werden.

### Störungen vorbeugen durch differenzierte Lernangebote

Bei Über- oder Unterforderung können Lehrpersonen das Lernen anders arrangieren (differenzierende Lernziele und -angebote). Sinnvoll ist das Spielen in kleinen Leistungsgruppen, denn so ergeben sich viele Ballkontakte unter Spielenden mit ähnlichem Spielniveau. In Übungsphasen ist jedoch das Spielen in leistungsheterogenen Gruppen möglich. Kenntnisse und besondere Fertigkeiten von Jugendlichen können im Unterricht genutzt werden. Spezialisten übernehmen Verantwortung als Lehrende und als Spielleitende.

➔ Das Lernen organisieren und begleiten: Vgl. Bro 1/5, S. 20 und Bro 1/1, S. 72

### Störungen vorbeugen durch mitbestimmtes Handeln

Mitbestimmtes Handeln führt zur stärkeren Identifizierung mit dem Unterricht und zur Übernahme von Mitverantwortung. Im offenen Lernweg und im Spielgestaltungsprozess werden die Strukturen der Situation angepasst. Hier haben Unbehagen, Unsicherheiten und Störungen produktiven Charakter. Sie sind Motor, das Spiel weiterzuentwickeln.

➔ Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/5, S. 16

Die Vorbildwirkung ist v.a. in schwierigen Situationen bedeutsam. Die Jugendlichen beachten unser Verhalten bei Unterrichtsstörungen genau. Unterrichtsstörungen fordern Lehrende und Lernende zu einer kritischen Auseinandersetzung mit der Lehr-Lern-Situation heraus. In diesem Sinne sind Unterrichtsstörungen positiv, mit Veränderungspotential, das es zu nutzen gilt.

## 2 Basketball

### 2.1 Technische Grundelemente verbessern

Technische Grundelemente müssen immer wieder geübt werden, auch unter erschwerten Bedingungen. Viele Grundelemente sind aus der Mittelstufe bekannt. Die Jugendlichen lernen, Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anzuwenden und individuell zu gestalten.

**Können ihr Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anwenden?**

**Dribbling-Handwechsel:** Die S probieren verschiedene Formen von Handwechseln aus. Sie zeigen und lehren einander die Formen; immer re-li und li-re; auch blind an Ort und und in Bewegung.

- S prellen den Ball zwischen den Beinen durch.
- S versuchen durch vw. laufen und ein starkes Dribbling den Ball hinter dem Rücken vorbei zu prellen.



⚠ **Dribbling - das ist wichtig:**

- Mit offener Hand und mit viel Druck dribbeln.
- Immer mit der Aussenhand dribbeln.
- Blick weg vom Ball.

**Stoppen – Sternschritt:** Die S dribbeln um verteilte Reifen und versuchen, mit beiden Beinen gleichzeitig in einem Reif zu stoppen (Sprungstopp). Dann spielen sich die S den Ball selber auf (Eigenpass), fangen ihn im Sprungstopp und dribbeln um die Reifen.

- Sternschritt: Nach dem Sprungstopp im Reifen bildet ein Bein das Standbein. Das andere (Spielbein) macht Schritte ausserhalb des Reifens. Dann machen die S einen Eigenpass und nehmen den Ball mit Sprungstopp auf, dribbeln zum Reifen usw.
- A dribbelt, stoppt in einem Reifen, macht Sternschritte bis ein genauer Pass zu B möglich ist. B versucht, den Ball im Sprungstopp zu fangen, macht Sternschritte, dribbelt und stoppt in einem Reifen...



➔ Der Sprungstopp ist dem Laufstopp vorzuziehen.

⚠ Mit dem Dribbling muss begonnen werden, bevor der Standbein angehoben wird (Schrittfehler!). Die S darauf aufmerksam machen, dass der Eigenpass im Spiel als Fehler geahndet wird.



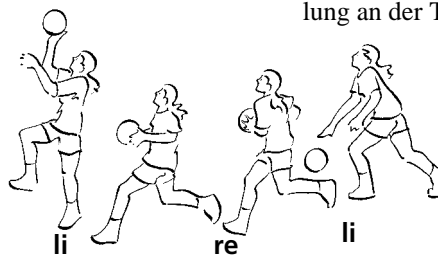
➔ Vom Prellen zum Sternschritt: Vgl. Bro 5/4, S. 25; Basketball – aber wie? Vgl. Bro 5/4, S. 24

**Korbleger aus Zweirhythmus:** Die S dribbeln und werfen im Zweirhythmus auf den Korb.

- 1 Dribbling re und gleichzeitig 1 Schritt li ausführen, den Ball aufnehmen, 2 Schritte ausführen, li abspringen und rechts via Brett auf den Korb werfen.
- Aus fortgesetztem Dribbling (letztes betonen).
- Testübung: Die S führen je zwei Korbleger rechts und links aus. Start beim Malstab auf der 3-Punktlinie (re). Korbleger rechts, den Ball übernehmen. Dribbling um den 2. Malstab zum Korbleger links (2-mal).



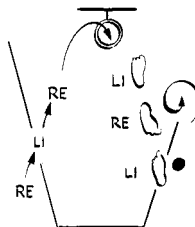
➔ Korbleger üben: Beginn aus dem Stand in paralleler Fussstellung an der Trapezecke.



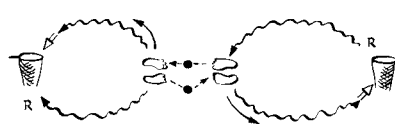
⚠-Kriterien: Nach der Ballaufnahme 2 Bodenkontakte ausführen. Bei Absprung li – Wurf re; bei Absprung re – Wurf li.

**Korblegervarianten:** Die S erfinden eigene Korblegervarianten. Bedingung: korrekter Rhythmus.

- Während den letzten 2 Schritten wird der Ball um den Bauch geführt.
- Pirouette: Während den letzten 2 Schritten wird eine ganze Drehung ausgeführt; für Re-Wurf: mit re Bein eine halbe Drehung (Ferse schaut zum Korb) mit li Schritt Drehung fertig führen und abspringen.
- Technikmix: A und B wechseln nach einem Sprungstopp die Bälle in der Mitte, machen einen Sternschritt, dribbeln (mit Handwechsel) je zu einem Korb, werfen (Korbleger, Stand- oder Sprungwurf), übernehmen den Ball, dribbeln zur Mitte, stoppen... Als Testübung sinnvoll; Inhalte und Kriterien gemäss Trainingsakzenten festlegen.



➔ Die S zeigen einander ihre Varianten vor und beurteilen, ob der Rhythmus korrekt ist.



⚠-Kriterien: z.B. korrekter Sprungstopp bei Ballaufnahme; deutlicher Sternschritt; Wegdribbeln ohne Schrittfehler; beim Dribbeln Blick weg vom Ball; korrekter Korbleger.

## 2.2 Handwechsel zwischen den Beinen

In Lernpartnerschaften erarbeiten die Jugendlichen dieses Lernprogramm selbständig. Sie korrigieren sich gegenseitig und beurteilen, wann sie einen Lern-Schritt (LS) weitergehen können. Die S werden unterschiedlich viel Lernzeit benötigen. Zusatzaufgaben gemeinsam festlegen.

Ihr helft einander den Handwechsel zwischen den Beinen zu lernen.

**LS 1 Dribbeln mit Handwechsel:** A dribbelt voraus, abwechselnd re und li. B folgt und dribbelt immer mit der gleichen Hand wie A. Rollenwechsel.

- A und B stehen sich gegenüber. A dribbelt und zeigt mit der freien Hand eine Zahl. B dribbelt und zeigt die gleiche Zahl. Rechts und links dribbeln. Nach ca. 5–10 Zahlen Rollenwechsel.

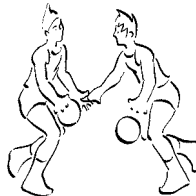


⚠ **Merkmale für LS 1–LS 6:**

- Mit offener Handstellung dribbeln; Blick weg vom Ball.
- Den Ball drücken und «ansaugen».
- Auf der Seite dribbeln.

**LS 2 Dribbeln mit Ball schützen:** A und B dribbeln und versuchen, sich gegenseitig den Ball zu stehlen (heraustippen), ohne den Körper des Gegenübers zu berühren. Wer hat zuerst 5-mal korrekt herausgetippt?

- Rechts und links dribbeln; viele Handwechsel!



- Mit Gegenbein und Gegenarm (Körper) den Ball schützen (re dribbeln, li schützen).
- Körperstellung tief, Arm angewinkelt, ca. auf Hüfthöhe

**LS 3 Im Stand zwischen den Beinen durchdribbeln:** Dribbeln im Stand in Schrittstellung mit leicht gebeugten Knien. Du versuchst, durch Verschiebung der Hand auf die Seite des Balles und einer schrägen Abwärts-Stossbewegung den Ball auf die andere Seite zu spielen. Gelingt dir dasselbe in entgegengesetzter Richtung? Du versuchst, hin und her zu dribbeln.

- Allmählich weniger Zwischendribblings machen und die Schrittstellung wechseln; re und li Bein vorne.
- Wer 3-mal ohne Zwischendribbling zwischen den Beinen durchdribbeln kann, wechselt zum LS 4.



- Mit viel Druck, höchstens bis Hüfthöhe dribbeln.
- Dribbelhand auf die Seite des Balles verschieben.
- Ball zwischen den Beinen durchschieben; Hand auf der anderen Seite dribbelbereit.

**LS 4 In Bewegung zwischen den Beinen durchdribbeln:** Du dribbelst frei im Raum und versuchst, im Vorwärtsbewegen den Ball zwischen den Beinen durchzudribbeln; abwechselnd von re nach li und von li nach re.

- Versuche allmählich das Tempo des Handwechsels und das Lauftempo zu steigern.



- Kraftvolles Dribbling auf der Seite des Körpers.
- Vor dem Schieben der Hand auf die Ballseite muss die Schrittstellung eingenommen sein.

**LS 5 Nach Handwechsel den Ball schützen:** Du dribbelst im Raum und führst nur dann einen Handwechsel zwischen den Beinen durch, wenn beim Dribbling re das linke Bein vorne ist (und umgekehrt). Versuche nach dem Handwechsel sofort einen Schritt zum Schützen des Balles auszuführen (neue Dribblinghand links; mit re einen Schritt zum Ballschützen ausführen).



- Vor dem Handwechsel von re muss das li Bein vorne sein.
- Nach dem Handwechsel schnell mit dem hinteren Bein einen Schritt ausführen.

**LS 6 Handwechsel mit Verteidiger:** A passt B den Ball. B dribbelt auf A zu und führt nahe bei A die Dribbeltäuschung zwischen den Beinen durch und dribbelt schnell weg. Rollenwechsel: B passt A...

- Beobachtet einander genau und wiederholt bei Unsicherheiten eine frühere Übung.
- S erfinden weitere Übungen zur Verbesserung des Handwechsels. Auch mit Korbwurf verbinden.



- Auf den Verteidiger zudribbeln.
  - Nahe und spät den Handwechsel ausführen.
  - Gleichzeitig mit dem Handwechsel eine Richtungsänderung und Tempobeschleunigung ausführen.
- Ⓣ LS 6 vorzeigen.

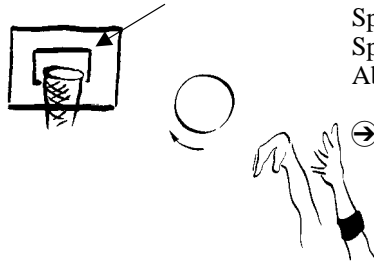
### 2.3 Vom Standwurf zum Sprungwurf

Für das Erlernen und Üben der Würfe muss genügend Zeit investiert werden, damit in der Spielsituation das Treffen nicht Zufall bleibt. In einem vielseitig gestalteten Wurftraining, intensiviert durch Lernpartnerschaften mit Raum für Ideen von Jugendlichen, zeigen sich bald Lernfortschritte.

**Sicheres Treffen des Korbes braucht viel Übung.**

**Standwurf:** Die S dribbeln mit einem Handwechsel auf einen Korb zu, stoppen (Sprungstopp) nahe beim Korb und versuchen, aus Stand via das Basketballbrett (kleines Viereck) den Korb zu treffen. Erster Erfahrungsaustausch.

- Zu zweit: A beobachtet B und fragt B nach 3 Würfen z.B., ob beidhändig, mit der re oder li Hand geworfen wurde, ob die Füße parallel waren, ob sich der Ball drehte (Rw.-, Vw.-Drall?), ob...
- Die Beobachtungen zusammentragen (evtl. auf Plakat) und wichtige technische Merkmale festhalten.
- Spielend üben: Welches 2er-Team hat zuerst 10, 15 Standwurf-Treffer? Distanzen variieren.



➔ **Standwurf - das ist wichtig:** Gleicher Bewegungsablauf wie Sprungwurf (Vgl. Technik Sprungwurf unten), jedoch kein Abspringen!

➔ Standwurf: Vgl. Bro 5/4, S. 26

**Sprungwurf:** Die S bilden einen Kreis und versuchen, aus korrektem Sprungstopp abzuspringen. Im Sprung versuchen sie den Ball nach oben zu führen (vgl. Phasen 1 und 2 im Reihensbild unten) und mit der Hand die Wurfbewegung auszuführen (vgl. 3 im Reihensbild unten). Nach dem Wurf den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt.

- Die gleiche Übung gegen die Wand oder auf den Korb ausführen.
- A und B bewegen sich von Korb zu Korb und spielen sich den Ball zu, bis A aus einer guten Position wirft, B den Rebound holt, erneut passt...



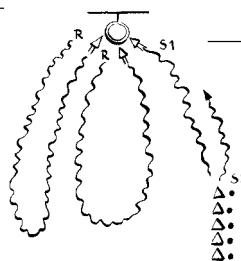
⚠ Wenn immer möglich ins kleine Viereck zielen.

➔ Rebound: Vgl. Bro 5/5, S.12

⚠ Die S führen 5 Stand- oder Sprungwürfe mit geschlossenen Augen aus naher Distanz aus. Kriterien: Einhändiger Wurf; Wurfarm maximal in Höhe strecken; Handgelenk abklappen; Ball erhält Rückwärtsdrall.

**Wurfübungen als Wettbewerb:** S-Gruppen sind auf Körbe verteilt. S 1 dribbelt von re voraus, stoppt nahe am Korb und führt einen Stand- oder Sprungwurf aus; nimmt den eigenen Rebound, dribbelt zur Mittellinie und beginnt mit der gleichen Übung, dribbelt aber in der Mitte..., dann von links. Die anderen Spielenden folgen im Abstand von ca. 4-6 m.

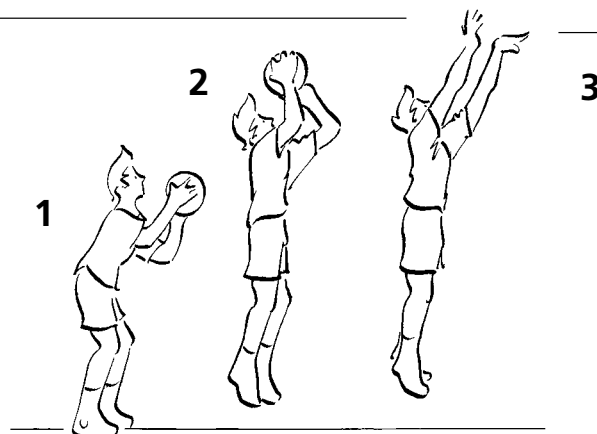
- Als Gruppen- oder Einzelwettbewerb.



➔ Wenn zu wenig Basketbälle zur Verfügung stehen auch andere Bälle verwenden oder Übungsformen mit Zusatzaufgaben wählen.

#### Sprungwurf - das ist wichtig:

- Die Füße sind parallel
  - Die Wurfhand hinter und die Schutzhand auf die Seite des Balles führen
- Die Hand offen und rechtwinklig nach hinten klappen
  - Kräftig abspringen
- Nach der Körperstreckung die Arm-bewegung in die Höhe weiterführen
  - Das Handgelenk abklappen und dem Ball Rückwärtsdrall geben





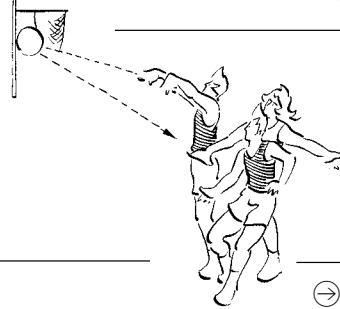
## 2.4 Um den Rebound kämpfen

Rebound ist das Fangen eines zurückspringenden Balles. Im Basketball wird häufig nicht getroffen. Es ist deshalb wichtig, dass die Spielenden früh das «Rebounden» lernen und wissen, worauf es ankommt. Im Spiel sollte der Lauf zum Rebound zur Selbstverständlichkeit werden.

**Bei einem Korbwurf musst du zum Rebound starten.**

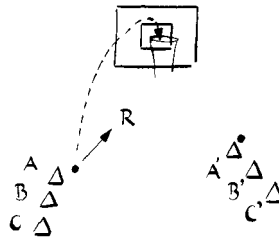
**Brett-Basketball:** Durch Pässe versuchen die S in eine gute Abschlussposition zu gelangen. 1 S aus Team A wirft den Ball ans Brett. 1 Punkt wird erzielt, wenn irgendein S aus Team A den Ball wieder fangen kann.

- Team A oder Team B erhält 1 Pt. bei Rebounderfolg.
- Spiel im Halbfeld: 2 Pte. bei Rebound-Erfolg; 1 Pt., wenn der Ball hinter die Mittelfeldlinie gelegt wird.



⇒ Bessere Reboundposition: Näher beim Korb, Gegenspieler im Rücken. Sperren nicht erlaubt.

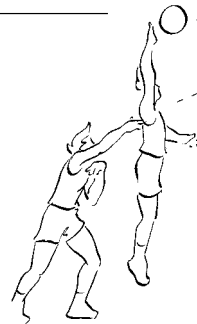
**Korbtreffer-Wettbewerbe:** 1-2 3er-Gruppen mit 2 Bällen pro Korb. Abstand zum Korb nur so gross, dass technisch gute Würfe möglich sind. A wirft und versucht, den geworfenen Ball zu fangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt das, darf A vom neuen Standort nochmals werfen. Danach Pass zurück zu S ohne Ball. Der erste getroffene Korb zählt 2 Punkte, der Nachwurf 1 Punkt. Wer oder welches Team hat zuerst X Punkte?



⇒ Die S erfinden eigene Punktebewertungen und Wurfwettbewerbsformen mit Rebound-Aktionen.

• Knock out: 4–6 S mit Ball bilden eine Kolonne. Die S dürfen unmittelbar nacheinander werfen. A versucht, den Korb zu treffen, bevor B trifft. Ist jedoch B schneller, erhält B 2 Punkte oder A «scheidet aus» (d.h. Zusatzaufgabe erfüllen und wieder spielen).

**Ballfangen in der Luft:** Die S stehen paarweise nebeneinander 3 m vor der Wand. A wirft den Ball an die Wand und B versucht, diesen möglichst hoch zu fangen. Rollenwechsel.

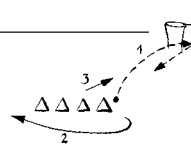


⇒ Am Anfang sanft an die Wand werfen. Die S schätzen selber ab, wie stark sie steigern können.

- Aus einem Sprungpass an die Wand spielen.
- A und B stehen hintereinander vor der Wand.
- Das Paar steht ca. 6 m vor der Wand und versucht dasselbe aus einem kurzen Anlauf (Wurf an die Wand und Fangen).
- Nachdem A (aus ca. 6 m Entfernung) an die Wand geworfen hat, versuchen A und B den Ball zu fangen.
- Wer fängt zuerst 5 Rebounds hintereinander?

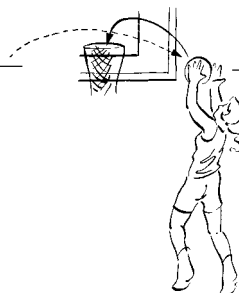
! Beim Kampf um den Rebound ist es wichtig, vor dem Gegenspieler zu stehen. Wer vorne ist, darf jedoch mit den Armen nicht sperren.

**Endlos-Rebound:** 5–8 S stehen hintereinander ca. 4 m vor dem Korb oder der Wand. S 1 wirft den Ball neben den Korb ans Brett und schliesst hinten an. S 2 fängt den Ball und wirft ihn (in der Luft) ans Brett usw. Wie viele Rebounds ohne Ballverlust gelingen?



⌚ Als 5er-Team 20 Rebounds ohne Unterbruch bzw. Fehler spielen können.

**Fliegerwurf:** 3 S stehen hintereinander ca. 3 m vom Korb entfernt (re), 3 S mit Ball etwa 2 m vom Korb (li). S 1 wirft den Ball von li in einem kurzen Bogenpass, sodass S 2 auf der re Seite den Ball in der Luft fangen und aus der Luft den Korb (Tip-in) erzielen kann. S 1 holt den Rebound und passt S 2; beide tauschen die Plätze. Positionen wechseln.



⇒ S suchen zum «Tip-in» eine Wettbewerbsform.

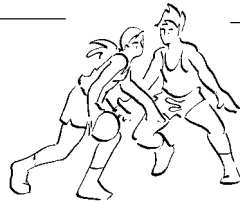
## 2.5 Angreifen unter erschwerten Bedingungen

Im Anfängerbasketball ist das Üben von Angriffsaktionen wichtiger als das Lernen der Verteidigung. Schon gegen eine ungeübte Verteidigung ist das Angreifen wesentlich erschwert. Die Jugendlichen sollen Tips erhalten, wie sie gegen eine Verteidigung erfolgreich angreifen können.

**Angriff ist die beste Verteidigung.**

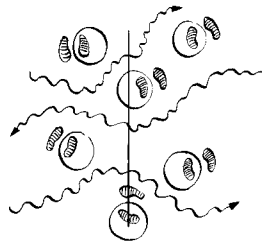
**Balljäger:** In den beiden Spielfeldhälften befindet sich jeweils die halbe Klasse. Je 3–4 S haben keinen Ball. Die Ballbesitzenden dribbeln in der Hallenhälfte. Die S ohne Ball versuchen, im Rahmen von vereinbarten Spielregeln in Ballbesitz zu gelangen. Spielende, die den Ball verlieren, werden zu «Balljägern».

- Raumveränderungen: alle auf engem Raum.



- ⚠ Beim Pellen ist der Ball in Gefahr! Mit dem freien Arm den Ball schützen (angewinkelter Arm auf Höhe des Balles).

**Lebendiger Stangenwald:** Ca. 1/4 der S steht im mittleren Hallendrittel mit einem Bein im Reifen, den sie nicht verlassen dürfen. Sie dürfen jedoch Sternschritte in allen Richtungen ausführen und den Dribbelnden den Ball wegtippen. Die anderen S versuchen dribbelnd durch den Stangenwald hindurchzukommen. Jeweils nach 2 Minuten die Rollen wechseln. Wie viele Läufe bzw. Schnapp-Bälle sind möglich?



- ➔ Das Spielfeld verändern, in die Länge ziehen.

- ⚠ Die S darauf hinweisen, dass hier (ausnahmsweise) eine Angriffsbewegung (Sternschritt) im verteidigenden Sinn (Ball wegtippen) geübt wird.

**Ball in den Reif:** Die Halle wird in Streifen von ca. 4 m Breite aufgeteilt. In jedem Streifen spielen ab Hallenmitte 2 S. A dribbelt und versucht, den Ball in 1 von 2 vor den Seitenlinien liegenden Reifen zu legen. B versucht, A daran zu hindern. Jedes 2er-Team bestimmt seine Regeln, insbesondere Foulregeln, selber.

- 4 Spielende spielen 2:2 im ganzen Streifen.

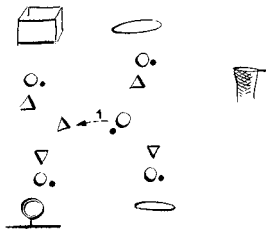


- 🚫 «Foul» thematisieren

- ⚠ Foul: Halten, Stossen, Sperren, in der Verteidigung zu spät seinen Platz einnehmen und dabei Angreifende berühren.

**Spiel 1:1 auf verschiedene Ziele:** Körbe, Reifen, offene Kästen... sind in der Halle verteilte Zielobjekte. B steht mit dem Rücken zum Zielobjekt (mindestens 5 m entfernt) gegenüber von A. B übergibt als Startzeichen A den Ball; diese versucht, trotz Verteidigung von A, einen Treffer zu erzielen. Wer hat zuerst 3 Treffer? Danach das Zielobjekt wechseln.

- Der Ball liegt zwischen 2 S. Wer ihn auf ein Startzeichen zuerst mit der Hand berührt, darf angreifen.

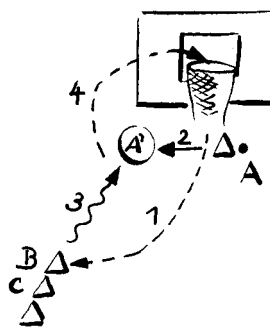


- ⚠ Pro Zielobjekt spielt immer nur 1 Paar.

- ➔ Die S tragen Erfolg versprechende Angriffsmöglichkeiten zusammen (z.B. Ball schützen, Handwechsel, Tempowechsel, Täuschungen).

**Werfen erschwert:** 3–4 S bilden ca. 3 m vom Korb entfernt eine Kolonne. A passt den als Rebound gehaltenen Ball zu B (1) und stellt sich als (passive) Verteidigung vor B (2). B dribbelt (3) und wirft (4), holt den Rebound, passt zu C, wird Verteidiger und stellt sich in die Kolonne usw.

- Die S beobachten das Verhalten des Verteidigenden (V). Kommt V zu nahe, zieht A mit grossen Schritten vorbei oder führt eine Täuschung (z.B. aus Sternschritt) durch.
- 3–6 S sind ca. 6 m (3-Punktlinie) vom Korb entfernt. S 1 dribbelt auf V zu (Malstäbe, dann passive und allmählich aktive Verteidigung), versucht durch Tempowechsel, durch Körpertäuschung oder Handwechsel V auszuspielen und zieht direkt zum Korb.



- ➔ Die S verschiedene Täuschungen ausprobieren und gegenseitig vorzeigen lassen. Wurfart der Spielsituation anpassen.

- ⚠ Die S können mindestens 3 Erfolg versprechende Angriffsmöglichkeiten nennen und können eine Möglichkeit gegen eine passive Verteidigung vorzeigen.

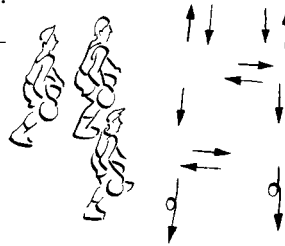
## 2.6 Verteidigen lernen

Von einer spontanen Verteidigung ausgehend werden gemeinsam die technischen Merkmale erarbeitet. Die Jugendlichen kennen diese und lernen sie im Spiel anzuwenden. Durch geschicktes Verteidigen sollen die Angreifenden in eine ungünstige Position gebracht werden.

**Verteidige immer mit dem Rücken zum Korb und mit schnellen Beinbewegungen.**

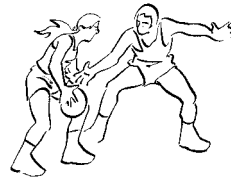
**Spiegel-Verteidigung:** Die S stellen sich im mittleren Hallendrittel auf. Die Lehrperson steht vor ihnen und gibt durch Handzeichen die Bewegungsrichtung an: vw., rw., sw. Die S folgen den verschiedenen Richtungswechseln mit Nachstellschritten.

- 1 S nimmt die Position der L ein und zeigt Verteidigungsbewegungen oder Selbstgewähltes vor.



- ⊙ Tiefe Verteidigungsstellung: Seitwärtsbewegung durch Nachstellschritte (Beine nicht kreuzen!).

**Spiel 1:1 auf 1/4-Feld:** A erhält von B den Ball als Startzeichen. A dribbelt und B versucht in korrekter Verteidigungsstellung mit Nachstellschritten den Angriff zu erschweren. B verteidigt, bis A den Korb (Zielobjekt) getroffen hat oder B in Ballbesitz kommt. Dann startet die nächste Gruppe. Rollenwechsel.

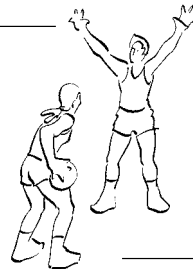


**! In der Verteidigung wichtig:**

- Rücken zum Korb
- Tiefe Stellung (in «Lauerstellung» und mit Nachstellschritten fortbewegen)

**Verteidigungs-Wandball:** A und B sind direkte Gegenspieler. A versucht im Wandball so gut zu verteidigen, dass er den zugeteilten B bewachen und gleichzeitig den Ball sehen kann. Bei Spielunterbruch nachfragen, ob diese Aufgabe gelöst werden konnte.

- Die S suchen Spiele, wo sie das Im-Auge-Behalten von Angreifer und Ball üben können.



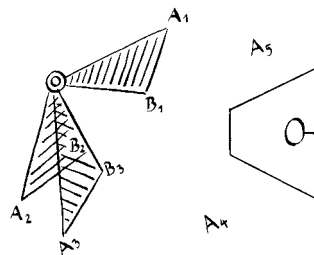
**! Individuelle Verteidigung:**

Alle Spielenden konzentrieren sich beim Verteidigen immer auf dieselbe Person (keine Zonenverteidigung im Schulbasketball!).

- ⊙ Wandball: Vgl. Bro 5/5, S. 5

**Das Verteidigungs-Dreieck:** A und B sind paarweise verteilt. Alle A (Angreifende) orientieren sich zum Korb und alle B (Verteidigende) nehmen die «Dreiecks-Stellung» ein: Sie stehen mit dem Rücken zum Korb, sehen ihr Gegenüber und den Ball in der Hand der L. Alle A bewegen sich am Anfang im Schritt-Tempo. Alle B nehmen immer die richtige Stellung ein und sehen immer beides: Gegenspieler A und Ball.

- Die Lehrperson bewegt sich langsam prellend irgendwohin und alle B passen ihre Stellung an.
- Die Lehrperson spielt freistehende A an und alle B versuchen immer A und den Ball zu sehen.
- Ist der Ball beim direkten Nachbarn von A, kann B enger verteidigen, damit der Ball bei A nicht ankommt. Das Bewegungstempo allmählich steigern.

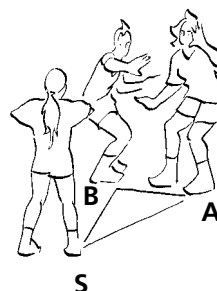


**! Dreiecks-Stellung:**

- Mit dem Rücken zum Korb, tiefe «Lauerstellung»
- Trotz Blick geradeaus muss B den Ball und A sehen (peripheres Sehen)
- B darf A nie den Rücken zuwenden.

**Spiel 1:1 ohne Ball:** Das Spielfeld ist in 4 Sektoren aufgeteilt. Je 4 Paare (A und B) stehen paarweise auf den Flügelpositionen. 4 S mit Ball (= Spielmacherposition) versuchen, einem freistehenden A den Ball zu passen. Die Verteidigenden (B) versuchen, dies zu verhindern, indem sie sowohl A wie auch den Ball beobachten (= «flache Dreiecksstellung»). Hat A den Ball, dann wird 1:1 auf den Korb gespielt. Rollenwechsel.

- Vor dem Korbabschluss muss zuerst einem Mitspielenden an der Seitenlinie (Höhe Freiwurflinie) gepasst werden.



- ⊙ Die S besprechen gemeinsam Verbesserungsmöglichkeiten.

- ⊙ Spielpositionen: Vgl. Bro 5/5, S. 19

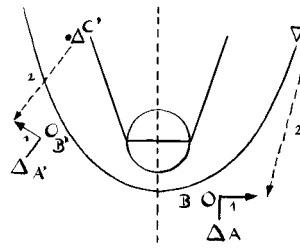
- Ⓣ Die S verteidigen in einem 10 Minuten dauernden Spiel auf ein Zielobjekt mehr als die Hälfte der Verteidigungszeit mit dem Rücken zum Korb.

## 2.7 Spielsituationen für Angriff und Verteidigung

In den Spielsituationen 1:1 bis 5:5 wird zuerst das Angriffsverhalten gefördert. Lehrperson und Spielende legen danach fest, ob eher passiv oder aktiv verteidigt wird. Je nach Können ändern die Spielenden in ihrer Gruppe das Übungsziel und passen die Regeln an.

**Alle greifen an und alle verteidigen!**

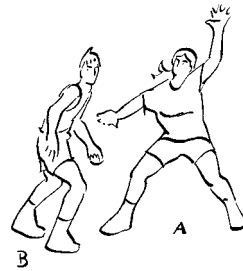
**Spiel 1:1:** A steht im Bereich der 3-Punktlinie, versucht in Ballbesitz zu kommen (Freistellen) und spielt nachher 1:1 gegen B auf 1/4 des Spielfeldes. C an der Grundlinie spielt den Ball zu A. B verteidigt so, dass B immer A und den Ball sieht. Rollen und die Hallenviertel wechseln.



⊙ Spiel 1:1, auch auf Reifen, quer in der Halle in kleineren Sektoren spielen.

- Spiel 1:1 aus verschiedenen Positionen: A und B legen gemeinsam fest, an welcher Stelle das Spiel 1:1 gespielt wird und woher der Pass erfolgt (1/4-Halle).

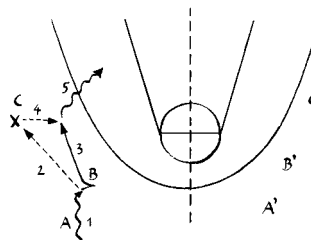
**Freistellen:** C (mit Ball) steht in der Spielfeldmitte, A etwas näher beim Korb, ca. 5 m seitlich entfernt. B nimmt die richtige Verteidigungsposition ein (flache Dreiecksstellung). Um angespielt zu werden, muss A 2–3 Schritte Richtung Korb gehen (auf B zugehen), sich schnell wieder lösen und C mit der Hand anzeigen, dass der Ball erwartet wird. Danach wird 1:1 auf dem Viertelfeld gespielt. Rollenwechsel.



⚠ Tips zum Freistellen: Tempowechsel; auf die Verteidigung zugehen; sich schnell gegen aussen lösen; Handzeichen geben, wo der Ball erwartet wird; gegen die Seitenlinie freistellen; nicht auf die Höhe des Ballbesitzers laufen!

- Wie oben: Ball auf der Seite und C in der Mitte.

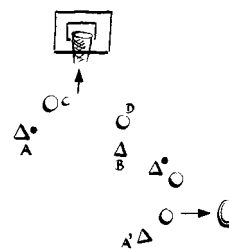
**Komplexübung 1:1:** Je 2 S (C) stehen rechts und links an den Seitenlinien auf Höhe der Freiwurflinie. Die anderen S stehen paarweise an der Mittellinie. A dribbelt Richtung Korb, passt zu C an der Seitenlinie und versucht, durchzubrechen. B verteidigt zuerst gegen den dribbelnden A, danach gegen A ohne Ball (das Zuspiesen verhindern) und schliesslich gegen A, der zum Korb durchbrechen will. Das nächste Paar startet, sobald A gepasst hat.



⚠ Die Elemente dieser Übung sind Grundelemente des Basketballspiels; deshalb immer wieder üben!

⊙ Bei grossen Klassen im Viertelfeld spielen.

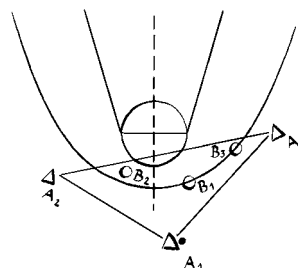
**Spiel 2:2 auf 1 Korb oder Reif:** A und B spielen gegen C und D innerhalb eines bestimmten Feldes auf ihr Zielobjekt. B ohne Ball stellt sich frei. Kommt B in Ballbesitz, müssen C und D ihre Stellung wechseln. A kann jederzeit zum Zielobjekt durchbrechen. Bei erfolgreichem Abschluss erfolgt Rollenwechsel. C und D erhalten den Ball an der Grundlinie, passen ins Spielfeld und müssen den Ball, bevor sie aufs Zielobjekt angreifen, hinter eine vereinbarte Linie spielen.



⚠ Die Verteidigenden nehmen sofort nach der Ballabgabe ihre neue Stellung ein: Den Ball verteidigen oder «Absinken» (Dreiecksstellung).

⊙ Als Kontrolle der Verteidigungsstellung plötzlich das Spiel unterbrechen.

**Spiel 3:3 / 4:4 auf 1 Korb:** Zuerst werden die Angriffselemente geübt und erst dann die Verteidigung beachtet. Nach einem Korberfolg oder abgefangenem Ball muss hinter eine gemeinsam vereinbarte Linie (z.B. 3-Punktlinie) gespielt werden. Die Regeln werden durch die Spielenden ausgehandelt und gegenseitig kontrolliert. Grundsatz: Wer einen Fehler gemacht hat, z.B. Doppeldribbling, Foulspiel... hält die Hand hoch und übergibt den Ball dem anderen Team.



⊙ Die Spielform 3:3 ist Grundlage des 5:5 Basketballspiels. Eine Dreiecks-Aufstellung erleichtert das Angreifen.

⊙ Streetball: Vgl. Bro 5/5, S. 18

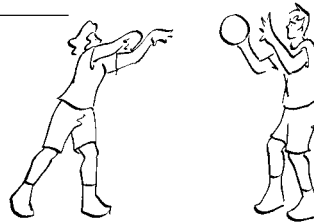
## 2.8 Schnell spielen lernen

Das präzise Passen auf längere Distanzen bildet die Grundlage des schnellen Gegenangriffs. Neben langen Pässen sollen auch der direkte und indirekte Druckpass immer wieder geübt werden. Ist im Spiel der lange Pass nicht möglich, soll der Ball schnell in die Mitte gespielt werden.

**Pässe sind schneller als das Dribbeln.**  
**Entscheide sofort, was du tun willst.**

**Pass-Varianten:** Die S stehen sich paarweise gegenüber und passen einander den Ball in verschiedenen Passarten zu. Formen einander vorzeigen. Druckpässe direkt/indirekt (Bodenpass) und Einhandpässe üben.

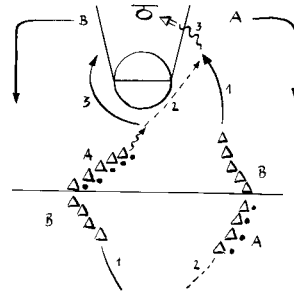
- Passen im Viereck oder Kreis mit Bewegung. Nach dem Pass dem Ball nachlaufen. Kurz und lang.
- Einhändige Passformen re und li ausführen!



⚠ Scharfe Druckpässe durch maximale Armstreckung. Handrücken schauen gegeneinander. Beim Fangen mit den Händen dem Ball entgegengehen!

**Pass zum Schnellangriff:** Die S stehen an der Mittellinie re und li. Gruppe A hat Bälle. B 1 startet. Auf der Höhe der 3-Punktlinie erhält B 1 einen Pass und schliesst (nach kurzem Prellen) mit Korbleger ab. A läuft zu Kolonne B, B mit Ball zu A.

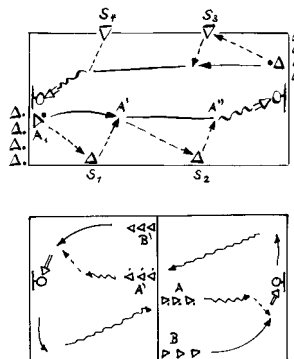
- Passformen ausprobieren und beurteilen.
- Nach dem Pass läuft der Passeur zum Rebound.
- Der Pass erfolgt aus einem kurzen Prellen.
- Nach dem Pass wird der Passeur zum Verteidiger und versucht, den Dribbler noch einzuholen.



➡ Die S verlängern ihre Pässe je nach Können.

**Karussell:** Je 2 S (S 1–S 4) stehen an den Seitenlinien auf der Höhe der Freiwurflinien, die übrigen mit Ball an den Grundlinien. A erhält den Ball von S 2 zurück und führt den Korbwurf aus. Danach reiht sich A in die Kolonne an der Grundlinie. B startet, sobald A den zweiten Pass ausführt.

- 1/4 der S (A) stehen mit Ball in der Spielfeldmitte auf einen Korb ausgerichtet und 1/4 der S (B) an der re Seitenlinie. A dribbelt. Gleichzeitig läuft B und erhält von A den Pass, wirft und läuft zur anderen Seitenlinie. A hat den Ball geholt, passt zu B; B dribbelt in die Mitte... (Rollenwechsel).

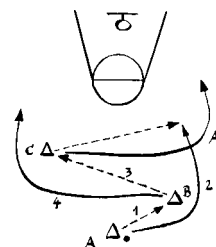


➡ Anspruchsvolle Übungen; Einführung z.B. im Halbklassunterricht. Es wird gleichzeitig auf beide Körbe gestartet.

⌚ Jedes Paar versucht während 1 Min. möglichst viele zweihändige direkte (indirekte) Druckpässe zu fangen. Kriterien: Scharfe Pässe. Arme vollständig strecken; Handrücken schauen gegeneinander; Anzahl gefangener Bälle; Wiederholen, damit Fortschritte sichtbar.

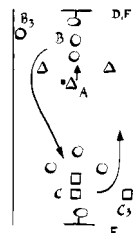
**Zopf oder Criss Cross:** Zu dritt, längs in der Halle. Die S beginnen etwa 2–3 m voneinander. Der Ball ist in der Mitte bei A. Der erste Pass erfolgt auf die Seite zu B, wonach A hinter B nach vorne läuft. Der Pass geht weiter zu C usw. Es ist wichtig, dass die Spielenden von Anfang an nach vorne laufen und nicht nur quer in der Halle. Auf der Seite zurücklaufen.

- Anstatt zurückgehen 2:1 spielen: Wenn C wirft, verteidigt C gegen die angreifenden A und B.



⚠ Den Zopf langsam und relativ eng ausprobieren, bis die Laufwege verstanden sind. Verschiedene Passarten einbauen.

**Wellenangriff 3:2:** Die S sind in 3er-Gruppen aufgeteilt. A ist in der Spielfeldmitte, B und C sind je in Korbnähe; D, E, F und G, stehen als Ersatzgruppen an den Grundlinien bereit. Gruppe A greift gegen B an, wobei B in der Verteidigung nur aus 2 S besteht. S 3 schaltet sich erst für den Angriff gegen C ein. Gruppe A pausiert, B greift gegen C an usw.



⚠ Eine gute Demonstration ist wichtig. Wer angegriffen hat, pausiert. Sobald ein Team in den Angriff gestartet ist, macht sich das nächste für die Verteidigung (ab Mittellinie) bereit.

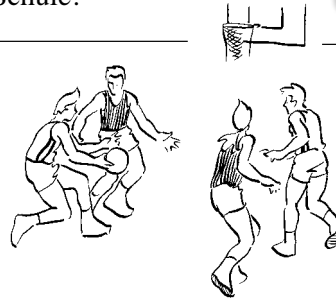
## 2.9 Wichtige 2er-Kombinationen lernen

2er-Kombinationen sind Bausteine der Teamtaktik. Die Spielenden versuchen, selber 2er-Kombinationen herauszufinden. Die gelernten Kombinationen sollen die S so gut verstehen, dass sie diese jemandem erklären könnten. «Give and go» kennen alle; der «Block» ist hohe Schule!

Sucht eigene 2er-Kombinationen und wendet «Give and go» im Spiel an.

**Spiel 2:2 auf 1 Zielobjekt:** Die S spielen auf einen Korb (Reif) mit dem Ziel, Kombinationen herauszufinden, die mehr als einmal zum Erfolg führen.

- Spielteams wechseln und erprobte Kombinationen im neuen Spiel anwenden.
- Kombinationen gegenseitig erraten, erklären und ausprobieren.
- Erfolgreiche Kombinationen besprechen und üben.



⊙ Die Reflexion des Erlebten braucht Zeit!

**Give and go:** C/D verteidigen im Bereich der 3-Punktlinie gegen die angreifenden A/B. A hat den Ball und passt dem sich freistellenden B. Nach dem Pass bricht A zum Korb durch und erhält von B den Pass.

- Im Spiel 2:2 / 3:3 zählt ein Korb nach «Give and go» 4 Punkte.
- Auf jedem Feldviertel sind 2 Kolonnen: A mit Ball und B ohne. A passt aus dem Bereich der Mittellinie zu B auf der Seite, schneidet zum Korb, erhält den Ball zurück und wirft. B holt den Ball; Wechsel.

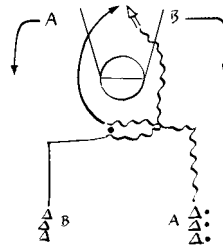


⊙ «Give and go» = Doppelpass: Vgl. Bro 5/5, S. 30

⊙ Verschiedene Würfe ausführen: Korbleger, Sprungwurf, auch mit Täuschungen

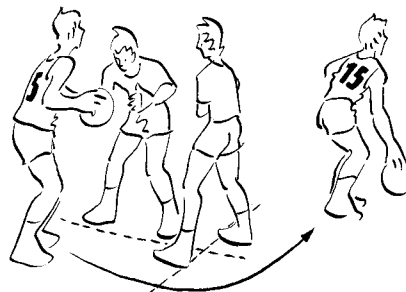
**Kreuzen zu zweit:** Die S bilden 4 Gruppen im Bereich der Mittellinie (2 Gruppen pro Hallenhälfte). Gleichzeitig startet je 1 S pro Gruppe Richtung Trapez, A dribbelt mit der Aussenhand (weiter vom Korb entfernte Hand). An der Freiwurflinie trifft A auf B. A stoppt und übergibt dem kreuzenden B den Ball, wonach B einen Korbleger ausführt.

- A mit Ball oder sogar gegen beide wird verteidigt.
- B wählt, ob sie abschliesst oder A passt.
- Spiel 2:2: Beide erlernten Kombinationen üben.



**Block stellen:** In der Halle sind 10 Malstäbe (Kastenreife, Reifen) verteilt, welche Verteidigende symbolisieren. A dribbelt mit Blick auf B. B stellt sich bei einem Malstab frei. A passt zu B, läuft zum Malstab von B und stellt einen Block in der «T-Stellung». B dribbelt nahe an A vorbei (Schulter an Schulter). A dreht sich Richtung von B (dem Ball nachschauen). B dribbelt mit Blick zu A, passt A... usw.

- Nach dem Block auf ein Zielobjekt spielen.
- Statt eines Malstabes passiv, später aktiv Verteidigende einsetzen.
- A dribbelt und spielt gegen einen Verteidiger. 5–7 Mitspielende auf dem Feld sind bereit, einen Block zu stellen. Wer den Block gestellt hat, rollt ab und erhält den Pass von A. Die S vereinbaren den Rollenwechsel.
- Kombinationen: Im Spiel 2:2, 3:3, 5:5 oder verwandten Spielformen Kombinationen anwenden. S regeln Punkteverteilung.



⚠ Block-T-Stellung:

- breite, stabile Stellung
- Füße re und li des näheren Fusses eines Verteidigenden
- Arme auf der Brust gekreuzt

⊙ Direkter Block: Der Block wird beim ballbesitzenden S gestellt.

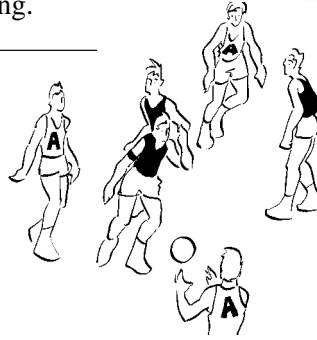
## 2.10 Streetball spielen (3:3)

Streetball – das Spiel 3:3 auf einen Korb. Diese Spielform eignet sich aus pädagogischen und auch aus organisatorischen Gründen gut für die Schule. Dabei lernen die Jugendlichen ohne Schiedsrichter zu spielen und ihr Spiel selber zu regeln. Fairness ist eine wichtige Voraussetzung.

**Streetball – ein Spiel mit Fairplay und ohne Schiedsrichter**

**Kombinationen zu dritt:** Die S spielen 3:0 auf ein Zielobjekt und suchen raffinierte Kombinationen. Im Spiel 3:3 erproben sie ihre Kombinationen und erklären sie einander. Neue Kombinationen 3:0 oder mit passiver Verteidigung ausprobieren.

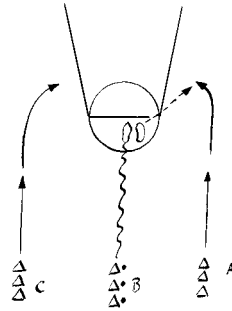
- Kreuzen zu dritt: Dreieck als Ausgangsstellung mit der Spitze C am Trapez. A passt zu C und schneidet nahe an C vorbei zum Korb. B schneidet nach A. C übergibt den Ball A oder B.



⇒ Kombinationen zuerst ohne Verteidigung üben.

**Vom 3:0 zum 3:3:** Die S stehen in 3 Kolonnen an der Mittellinie (A re, B Mitte mit Ball, C li). B dribbelt Richtung Korb. A und C laufen vorversetzt mit. Auf der Höhe der Freiwurflinie stoppt B und passt A oder C, welche wirft. A oder C nehmen den Rebound. Nach dem Wurf starten die nächsten 3 S. Auf der Seite zurücklaufen; Kolonnenwechsel.

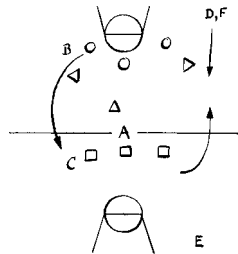
- Auch mit 1-2 Verteidigenden. Die 3 Angreifenden sind frei, wie viele Pässe sie spielen wollen.
- Mit 3 Verteidigenden («individuelle Verteidigung»).
- Gleiche Form, aber ohne Dribbling.



⇒ Angriffspositionen: A, B und C bilden ein Dreieck. Immer wieder eine Dreiecks-Aufstellung einnehmen.

**Wellenangriff 3:3:3:** Die Teams werden wie folgt aufgeteilt: Team A in der Mitte, B beim einen, C beim anderen Korb. A greift gegen B an bis zum Korberfolg oder bis der Ball an B verloren geht. Danach greift B gegen Team C an, das schon an der Mittellinie wartet. Team D, E, F... wechseln, nachdem ein Team den Angriff abgeschlossen hat, und verteidigen.

- Wellenangriff 4:4:4 oder 5:5:5 (= sehr anspruchsvoll).



⇒ Je nach Könnensstand wird der Raum der Verteidigenden vergrößert. Pausierende Teams erhalten Beobachtungsaufgaben.

**Streetball:** Zwei 3er-Teams spielen gegeneinander auf einen Korb. Spielfeldgröße: halbes Spielfeld oder gemäss Abmachung. In technischen Bereichen (Schrittfehler...) gelten die offiziellen Basketballregeln. Fehler, insbesondere auch Foulspiele, werden vom Verursachenden selber angezeigt. Bei allen Fehlern und nach einem Korbwurf wird der Ball beim sogenannten «Checkpoint» (in Spielfeldmitte, hinter der 3-Punktlinie) wieder ins Spiel gebracht. A gibt seinem nächsten Gegenspieler den Ball. Dieser vergewissert sich, dass alle bereit sind, worauf der Ball wieder A gepasst wird. Sobald A den Ball hat, wird gespielt. Wenn das verteidigende Team den Ball erhascht, muss dieser hinter die 3-Punktlinie (vereinbarte Linie) gelangen, bevor wieder auf den Korb angegriffen werden kann.

**Zählweise:** Treffer innerhalb der 3-Punktlinie = 1 Pt. Treffer von ausserhalb = 2 Pte. Wer den Korb erzielt hat, bleibt im Ballbesitz. Zusätzlich eigene Regeln.



⇒ 1 S kann das Spiel beobachten: Treffer zählen; bei Uneinigkeit beratend eingreifen oder entscheiden. Zu Regelanpassungen anleiten.

Ⓣ Zwei Teams können während mind. 15 Min. selbständig Streetball spielen. Kriterien: Selbständiges Spielen ist möglich; alle S sind mit dem Spielverlauf zufrieden.

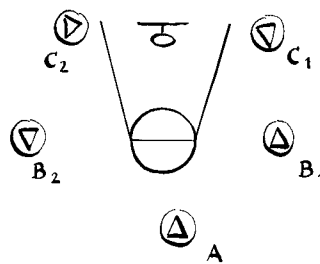
Ⓣ Ein Streetballturnier planen, durchführen und auswerten.

## 2.11 Das Positionsspiel üben

Im Basketball haben sich Spielpositionen entwickelt, um den zur Verfügung stehenden Raum optimal zu nutzen. Die Jugendlichen lernen, wie eine Grundaufstellung im Angriff aussehen kann und versuchen, diese Aufstellung im Spiel immer wieder einzunehmen. Sie bringen eigene Ideen ein.

**Bewährte Positionsspiele üben und neue entwickeln.**

**Basketball-Grundaufstellung:** Die Grundaufstellung besteht aus 1 *Spielmacherin* in der Spielfeldmitte, 2 *Flügeln*, die ausserhalb der 3-Punkte-Linie auf der Höhe der Freiwurflinie stehen und 2 *Centerspielerinnen*, die im Bereiche der Grundlinie ihre Ausgangsposition haben. Die S nehmen die von der Lehrperson mit einem Reifen markierten Positionen ein und spielen sich den Ball zu. Nach jedem Pass laufen sie in eine andere Position und tauschen ihre Stellungen aus.

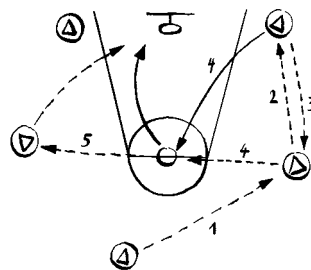


⚠ Die Einhaltung einer Grundaufstellung ist wichtig. Die S lernen, vernünftige Abstände voneinander zu haben. Es wird vermieden, dass sich alle dort befinden, wo der Ball ist.

➡ Positionswechsel: Wenn B 1 durch das Trapez auf die Position von C 2 schneidet, wird eine Position weitergerutscht:  
A > B 1; B 2 > A; C 2 > B 2.

- Ein 6. Reif wird bei der Freiwurflinie hingelegt. Die Spielenden können jetzt beim Wechseln auch diese Position einnehmen.
- Die 2 Centerspieler wechseln die Positionen nur noch innerhalb der 3 Reifen am Trapez. Die 3 Aufbauspieler wechseln die Positionen untereinander. Wenn der Spielmacher «schneidet», rückt der Flügel in die Mitte. Prinzip: «Nachrutschen».

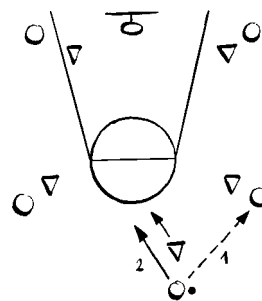
**Spiel 5:0:** Aus der Grundaufstellung müssen die S 5 Pässe spielen und die Positionen wechseln. Wer den 5. Pass spielt, bricht durch, erhält den Pass zurück und wirft. Der Passeur läuft zum Rebound. Die beiden nehmen neue Positionen ein und der Rebounder passt einem anderen S. Mehrmals wiederholen.



➡ Miteinander und nebeneinander. Es können bis zu vier 5er-Gruppen nebeneinander (2 und 2 auf einen Korb) üben. Vgl. Bro 5/5, S. 3 und Bro 5/1, S. 10

- Nach einem Signal wechseln die S auf die andere Seite, nehmen schnell die Grundaufstellung ein und beginnen erneut mit dem Passspiel...
- Nach dem Signal wird mit einem Gegenangriff schnell abgeschlossen und dann aufgestellt.
- Zuerst mit 1, später 2, 3... Verteidigenden.

**Spiel 5:5:** Individuelle Verteidigung. Wer gegen wen verteidigt, wird vor dem Spiel festgelegt. Die Verteidigenden sind am Anfang passiv: Sie dürfen den Pass nicht abfangen, laufen aber immer mit ihrem Gegenüber mit. Es wird auf *einen* Korb gespielt.



⚠ Keine Zonenverteidigung im Schulbasketball! Die Verteidigung – im Schulbasketball immer mit individueller Verteidigung – soll am Anfang passiv sein.

➡ Die Wiedereinnahme der Positionen immer wieder fordern. Nach Bedarf Regeln abändern.

- Die Verteidigenden werden «halbaktiv», d.h., sie zeigen an, dass sie den Pass abfangen könnten, tun es aber (noch) nicht.
- Die Verteidigenden sind aktiv. Spiel auf einen Korb mit den bekannten bzw. vereinbarten Regeln.
- Basketball – «wie richtig»: Die Spielenden versuchen, das Positionsspiel einzuhalten und zu stabilisieren. Sie spielen bewusst keinen Gegenangriff.
- Die Angreifenden erhalten nach einem erfolgreichen Gegenangriff den Ball für einen Angriff aus der Grundaufstellung.
- Die Spielenden erfinden Kombinationen, welche bei nicht erfolgreichem Abschluss immer wieder in die Grundaufstellung führen.

Ⓜ 5–7 S eines Basketballteams erfinden eine Kombination, die in die Grundaufstellung zurückführt. Sie zeigen diese vor und erklären sie.



## 3 Handball

### 3.1 Den Kern- und den Sprungwurf verbessern

Das Handballspiel wird variantenreicher und schneller, wenn die Jugendlichen im Werfen und Zielen sicher sind. Deshalb sollen Kern- und Sprungwurfübungen immer wieder eingebaut und individuell weiterentwickelt werden. Lernpartnerschaften nützen zur Steigerung der Lerneffizienz.

**Wer hoch springt, hat Zeit zum Zielen.**

**Wer re und li werfen kann, hat Vorteile.**

**Handball-Schnappball:** Team A versucht, mit dem Handball 5 einhändige Pässe nacheinander zu spielen und erhält dafür einen Punkt. Team B versucht dies mit einer individuellen Verteidigung zu verhindern. Schnappt B den Ball, versucht das Team B 5 Pässe zu spielen. Weitere Punkte erzielt ein Team, wenn es 5 Pässe mehr spielt als es bereits Punkte hat.

- Nur mit der schwächeren Hand passen.
- Vor jedem Pass 3 Schritte ausführen.
- Passen in der Luft nach einbeinigem Absprung.
- Pass an die Wand und Fangen durch 1 Teammitglied.



❗ **Kernwurf - wichtig:**

- Grosse Ausholbewegung
- Ball über Kopfhöhe
- Gegenbein vorne
- Stemmschritt

➡ **Kern- und Sprungwurf:**

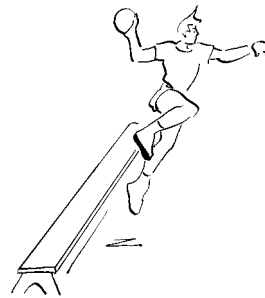
Vgl. Bro 5/4, S. 31 ff.;

Werfen:

Vgl. Bro 4/5, S. 22 ff.

**Sprungwurf ab Langbank:** Die S werfen nach dem Absprung auf der Langbank in der Luft auf das Tor oder auf eine dicke Matte.

- Die S beobachten sich gegenseitig und versuchen, technische Merkmale herauszufinden. Im Gespräch beobachtete Merkmale zusammentragen und Merkmale einzeln ausprobieren und üben.
- Lernpartnerschaften: A probiert ein vorbestimmtes Merkmal (z.B. Schwungknie hoch) 3–4-mal aus. B beobachtet und gibt Rückmeldungen. Rollentausch.
- Sprungwürfe gegen einen Torwart ausführen.



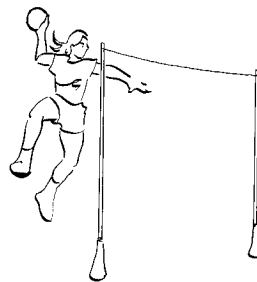
❗ **Sprungwurf - wichtig:**

- Rascher Absprung mit dem Gegenbein (re-Werfende li)
- Schwungknie sw. hochreissen
- Grosse Ausholbewegung, die Nicht-Wurfhand zeigt aufs Tor

🌀 **Sanfte Landung:** mit den Knien abfedern.

**Sprungwurf über Leine:** A führt einen Sprungwurf über die längs gespannte Leine aus und versucht, die Längswand zu treffen. B fängt den abprallenden Ball direkt oder nach einem Aufprall. Rollenwechsel.

- Nach 1 Aufsetzer Ziele an der Wand treffen.
- A und B zählen während 2 Minuten die Wandtreffer und die gefangenen Bälle.
- A und B versuchen, mit Sprungwurf über die Leine die am Boden liegenden Reifen zu treffen.
- Die S erfinden eine Spielform mit Leine und Reifen.



➡ **Handball – aber wie?**

Vgl. Bro 5/4, S.- 30

**Sprungwurf in Spielsituationen:** A und B greifen am halben Torkreis gegen C auf ein Tor an. Torschuss möglichst mit Sprungwurf. Wie gelingt es, C an sich zu binden, damit A oder B frei zum Schuss kommt?

- 2:1: A mit Ball täuscht einen Wurf an, lockt damit C zu sich, was Raum gibt für B.
- Die S spielen 2:1, erproben andere Wurfarten und zeigen diese einander vor.
- Eine S-Gruppe lehrt Interessierte z.B. den Fallwurf.
- Auch mit der schwächeren Hand werfen. Torerfolge mit der schwächeren Hand zählen doppelt.
- Die S spielen 1:1 ab Mittellinie. B bewegt sich mit kurzen, schnellen Schritten rückwärts (Hände hinter Rücken) immer zwischen A und dem Tor. A prellt, täuscht und setzt sich mit Sprungwurf durch.



➡ **Organisation:** Wenn eine 3er-Gruppe abgeschlossen hat, startet sofort die neue 3er-Gruppe.

🔴 **Kernwurf:** Während 2 Minuten möglichst viele Würfe abwechselungsweise links und rechts an die Wand, im Abstand einer Langbanklänge, mit direktem Fangen des zurückprallenden Balles ausführen. Es zählen nur die Anzahl gültiger Fänge. Mehrmals durchführen mit dem Ziel einer individuellen Verbesserung.

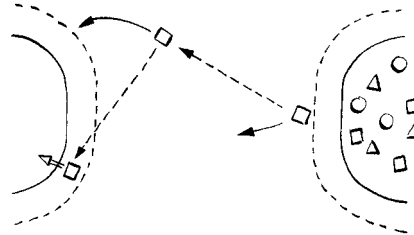
## 3.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen

In spielnahen Situationen vertiefen die Jugendlichen die spezifischen Bewegungen des Handballspiels. Durch lernerleichternde Bedingungen werden Durchbrüche und erfolgreiche Torwürfe ermöglicht. Die Spielenden werden in den Spielgestaltungsprozess einbezogen und zum Mitdenken angeregt.

**Wir verbessern das Angriffsspiel und passen die Regeln unserem Können an.**

**Nebeneinander spielen:** 2er- oder 3er-Gruppen spielen sich den Ball in einem grossen, später kleiner werdenden Feld zu. Sie variieren die Passarten sowie das Bewegungstempo.

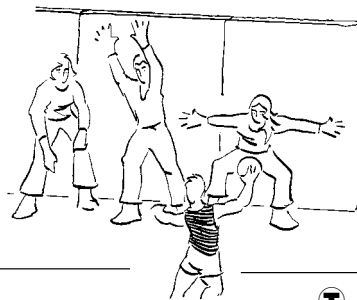
- Welche Gruppe schafft in 1 Minute am meisten Pässe? Passreihenfolge festlegen.
- Im Torraum sind mehrere Gruppen, die sich innerhalb des Teams den Ball zuspielen. Auf ein Signal startet eine Gruppe einen Gegenstoss auf das gegenüberliegende Tor. Nach Abschluss kehrt die Gruppe wieder zu den anderen zurück.



⇒ Aufgabe erschweren oder erleichtern, z.B. durch Raumveränderungen, Regelanpassungen ...

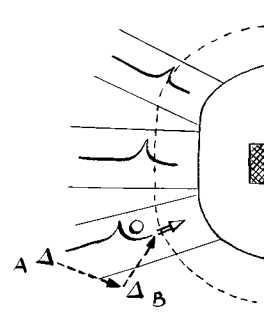
**Riesentor-Handball:** Spiel 5:5 mit je 5 Torhütern. Die 5 Torhüter decken die Stirnfläche der Halle bis auf 2 m Höhe. Der Torraum wird durch eine Linie begrenzt.

- Die Spielenden bestimmen weitere Regeln und die Art des Torhüterwechsels.



**Durchbruch aufs Tor:** 1 S in der Verteidigung wird innerhalb eines 3–4 m breiten Korridors ausgespielt, um einen gezielten Wurf gegen einen Torhüter ausführen zu können. A passt zu Passeur B, bricht durch, erhält den Ball zurück und schießt aufs Tor (keine Regeleinschränkungen). C passt zu B usw. Die S oder die Lehrperson bestimmen die Art des Rollenwechsels.

- A erhält den Pass vor dem Durchbruch, bricht mit dem Ball durch und wirft aufs Tor. (Zuerst Schrittregel wenig beachten. Verteidigende dürfen nicht stossen und klammern). Als Testübung sinnvoll.
- Nach dem Ausspielen der Verteidigung sofort prellen. Nach dem Durchbruch gilt die 3-Schritt-Regel.
- Nach dem Ausspielen ohne Prellen sofort den Torwurf suchen (Schrittregel wie oben).
- Ballannahme dichter an der Verteidigung.

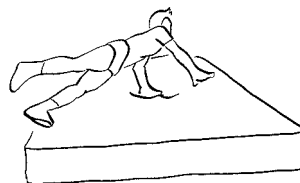


Ⓢ Durchbruch und Abschluss aufs Tor mit Sprungwurf gegen einen Verteidiger, nach Abschluss Pass von S, Prellen in Ausgangsposition; 3 Durchgänge. Kriterien: Präzise Pässe, Durchbruch ohne Schrittfehler, kräftiger Absprung, grosse Ausholbewegung, minimale Trefferquote (z.B. mindestens 2 Treffer).

Ⓢ Im Spiel 3:2 bis 5:5. Die Regeln für die Angreifenden (z.B. Schrittregel) – wenn nötig – vereinfachen.

### Angreifen erschwert:

- Torraumball: Team A versucht, mit einem Durchbruch den Ball in den Torraum zu legen. Team B versucht, den Ball auf 1 von 3 Matten an der Mittellinie zu legen. Nach halber Spielzeit Rollenwechsel.
- Mattenball: Team A versucht, den Ball beidhändig auf die gegnerische dicke Matte zu legen. Team B verhindert dies, ohne die eigene Matte zu berühren. Wird sie berührt, ergibt dies einen Punkt für Team A. Fallwurf auf Matte mit einhändigem Aufsetzerwurf an die Wand zählt 2 Punkte.
- Kasten abbauen: In jedem Torraum steht ein Schwedenkasten. Trifft Team A den Kasten von B, wird 1 Teil entfernt. Welches Team hat zuerst den gegnerischen Kasten «abgebaut»?



Ⓢ Die Spielregeln werden gemeinsam weiterentwickelt. Die Spielenden bestimmen mit, was in der Verteidigung erlaubt ist. Das Kämpferische im Handballspiel soll ermöglicht werden. Fairness ist immer oberstes Gebot.

**Körpertäuschung:** Im Feld sind mehrere Reifen frei verteilt. Die S führen in 2er-Gruppen nacheinander vor einem Reifen eine Körpertäuschung ohne Ball aus. Sie beobachten und beraten sich.

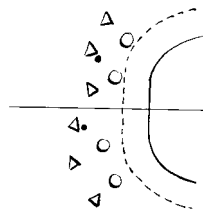
- Körpertäuschung auch mit Ball aus dem Prellen.
- 1:1: A versucht, vor B einen im Feld ausgewählten Reifen zu berühren (ohne Ball).
- Mit Ball, der in einen von 2 Reifen gelegt wird.
- Die S spielen 1:1 in einem Feldstreifen auf 2 Reifen.



⚠ Täuschbewegungen deutlich zeigen, damit die Verteidigung getäuscht wird.

**Handballtäuschung anwenden:** Spiel 3:2. Torkreis halbieren (2 Spielfelder), wobei die beiden Verteidigenden vor der 9 m-Linie stehen. Die Angreifenden dürfen nur mit dem Ball in die Freiwurfbereich treten. Damit werden sie zu einer Täuschung gezwungen. Nach dem Durchbruch erfolgt ein Schuss aufs Tor (mit oder ohne Torhüter, evtl. dicke Matte als Torersatz).

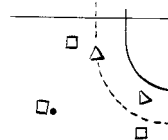
- Spiel 3:3, 4:3 oder 5:4 über den ganzen Torkreis.



⚠ Die Verteidigungsregeln so festlegen, dass Angreifende Erfolgchancen haben.

**Spiel auf halbem Torkreis:** Der Torkreis bzw. die Freiwurflinie wird in 2 Felder geteilt. Im Spiel 3:2 versucht das angreifende Team sinnvolle Angriffspositionen aus. Die beste Lösung wird den anderen Teams gezeigt und ausprobiert.

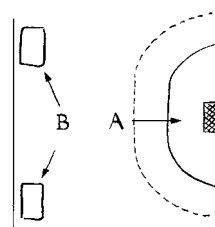
- Spiel 3:3 / 4:3



⚠ Im Spiel zu dritt eignen sich folgende Positionen: Flügel, Aufbauspieler und Kreisläufer

**Kombinationsspiel:** Zwei Teams (4–5 S) spielen in einer Hallenhälfte. Team A wirft auf das Handballtor und B legt den Ball hinter die Mittellinie (Tor = 2 Punkte, Linie = 1 Punkt). In der Halbzeit Rollenwechsel. Die S spielen nach Handball- oder eigenen Regeln.

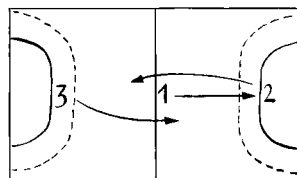
- A spielt auf das Handballtor, Team B hat 2 Matten zum Ablegen des Balles.
- A wirft auf das Handballtor und B muss einen Bodenpass durch eines der 2 Malstab-Tore spielen. Der Ball muss hinter dem Malstab-Tor von einem Mitspielenden gefangen werden.
- A wirft auf das Handballtor, B erzielt durch einen Aufsetzer an den Kasten Punkte.
- Kastenball: Alle spielen mit Aufsetzern auf Kästen.



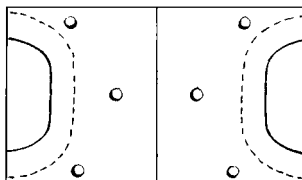
⌚ Zwei Teams können selbständig während mind. 15 Min. ein vorgeschlagenes oder eigenes Kombinationsspiel spielen. Kriterien: Die S spielen selbständig. Alle S sind mit dem Spielverlauf zufrieden.

**Wellenhandball:** Die Gruppen 1, 2 und 3 spielen nacheinander. Nach dem Abschluss der Gruppe 1 startet die verteidigende Gruppe 2 einen Gegenangriff gegen Gruppe 3. Dann spielt Gruppe 3 gegen 1 usw.

- Nach jedem Abschluss spielt jemand aus einem Balldepot der jetzt angreifenden Gruppe den Ball zu.
- Das verteidigende Team verteidigt bereits ab der Mittellinie, um die Auslösung und Durchführung des Gegenstoßes zu erschweren. Gelingt dem angreifenden Team ein Torerfolg, so darf es einen zusätzlichen Angriff ausführen.



**Spiel mit Zusatztores:** Spiel 6:6. Ausserhalb der Freiwurflinie liegen zusätzlich drei Reifen als Zielobjekte. Damit soll die Verteidigung vom Kreis gelöst werden. Sie kann Reifen-Torerfolge verhindern, indem jemand von der Verteidigung den Fuss in den Reifen stellt, bevor die Angreifenden den Ball in den Reifen legen.



⊕ Handball «ohne Grenzen»: Die S sollen ermuntert werden, eigene Handballspielformen (z.B. mit zusätzlichen Zielobjekten) zu entwickeln.

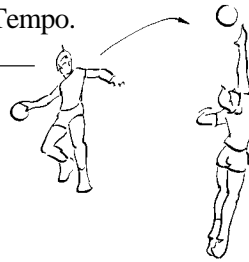
### 3.3 Schnell spielen – den Gegenstoss üben

Bei allen Torschusspielen ist entscheidend, schnell vom Verteidigen zum Angreifen zu wechseln. Die Spielenden lernen den Gegenstoss als taktisches Angriffsmittel kennen. Wichtig sind das genaue Zuspielen und Fangen im Laufen, sowie ein sicheres Prellen bei hohem Tempo.

**Schnelle, scharfe und genaue Pässe sind wichtig.**

**Reaktionsübungen mit Partner:** A läuft und wirft den Ball in die Höhe. B versucht, den Ball zu fangen, bevor dieser mehr als 1-mal den Boden berührt hat.

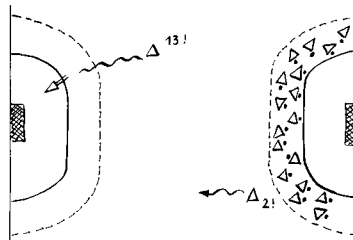
- Der Ball darf den Boden nie berühren.
- B läuft hinter A und wirft den Ball nach vorne über A. A fängt den Ball so schnell als möglich.



⇒ Individuelle Abstände und Distanzen wählen lassen.

**Gegenstoss-Auslösung:** Alle S prellen auf einer Hallenseite im Torraum. Auf Zuruf oder auf ein optisches Zeichen prellt die genannte Person so schnell als möglich zum anderen Tor und wirft auf ein Zielobjekt. Nach erfolgtem Torschuss kehrt sie wieder zurück.

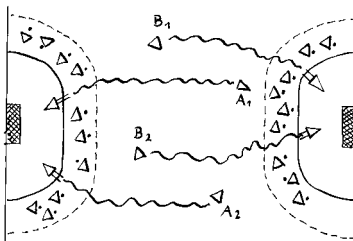
- Im Torraum befinden sich mehrere 2er-Gruppen und spielen sich ihren Ball zu. Auf Zuruf der Lehrperson wird der Gegenstoss ausgelöst.
- Zusätzlich steht ab der Mittellinie die Lehrperson oder 1 S als Verteidigung, so dass das angreifende Paar die Überzahlsituation 2:1 ausnützen kann.
- Gegenstoss in 3er-Gruppen gegen 1/2 Verteidigende.



⇒ Spielgespräch: Möglichkeiten der Gegenstoss-Auslösung besprechen und ausprobieren.

**Gegenstöße auf beide Tore:** Alle S haben einen Ball. In 2 Gruppen prellen sie in je einer Hallenhälfte zwischen der 6 m- und 9 m-Linie. Auf Zuruf prellen immer 2 S einer Gruppe zum gegenüberliegenden Tor und versuchen, zwischen den weiterhin prellenden S zum Torschuss zu gelangen.

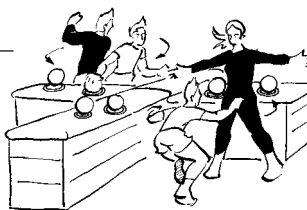
- Gegenstoss als 2er- oder 3er-Team ausführen.
- Gegenstoss mit 1 S als Verteidigung. S darf frei entscheiden, bei welcher der angreifenden Gruppen der Angriff gestört wird.



! Für viele Sportspiele gilt:

- Den Raum aufteilen und in Bahnen laufen.
- Der Pass ist schneller als das Ballführen!
- Die Verteidigung an sich binden und erst dann passen.

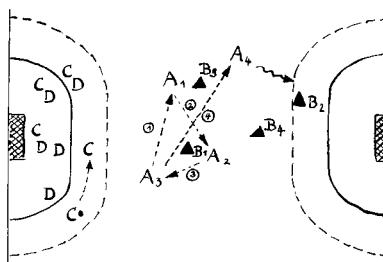
**Gegenstoss nach Täuschung:** In der Mitte der Halle liegen auf 4 Kästen (im Kreuz aufgestellt) mehrere Bälle. A versucht gegen B, vor einem Kasten einen Ball mit einer Täuschung zu erobern und startet anschließend einen Gegenstoss mit Torschuss.



⇒ Tauchringe o.Ä. unter die Bälle legen oder die obersten Kastenteile wenden.

**Gegenstoss nach Schnappball:** Die S von Team A versuchen, sich den Ball 4-mal nacheinander zuzuspielen, ohne dass die S von Team B in Ballbesitz gelangen. Jeweils nach dem fünften Fangball führt Team A einen Gegenstoss auf das gegenüberliegende Tor aus und kann so einen Zusatzpunkt erzielen, während Team B verteidigt. Sobald Team A den Gegenstoss auslöst, starten Team C und D mit Schnappball.

- Gegenstoss mit Wurf auf einen gegenüberliegenden Basketballkorb.
- Nach Überzahlspiel (5:4) den Gegenangriff auslösen.
- Gegenstoss-Übungen für andere Spiele entwickeln oder mit anderen Spielen kombinieren.



T Die S entwickeln in 3er-Gruppen im Basketball, Fussball oder Unihockey eine Gegenstoss-Variante, zeigen sie vor und begründen ihre gewählte Form.

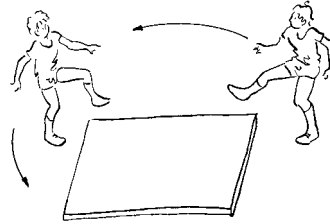
### 3.4 Verteidigen lernen

Durch vielfältige Spiel- und Übungsformen lernen die Spielenden die Bewegungstechniken und Verhaltensweisen der Verteidigung und wissen, wie und wo sie stehen müssen. Faire Verhaltensweisen werden vereinbart und im Spiel konsequent angestrebt.

**Verteidige engagiert, bleibe aber immer fair!**

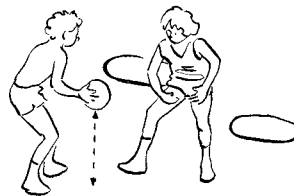
**Mattenverfolgung:** A und B stehen um eine Matte. Mit Nachstellschritten sw. versucht A, B zu erhaschen. Die Matte darf nicht betreten werden.

- Das gleiche Fangspiel mit Prellen ausführen.
- Beinfechten: Die Spielenden versuchen, sich gegenseitig mit den Händen an den Waden zu berühren.
- Die S suchen weitere Spielformen, die schnelle Beinbewegungen erfordern (mit/ohne Matten).



**Reifen verteidigen:** 1:1: A verteidigt 2 Reifen, die im Abstand von ca. 2–3 m am Boden liegen. B versucht, durch eine geschickte Körpertäuschung den Ball in einen der beiden Reifen zu legen. Dabei gelten keine Schritt- und Prellregeln. A kann B am Punkten hindern, indem A zuvor einen Fuss in den entsprechenden Reifen setzt.

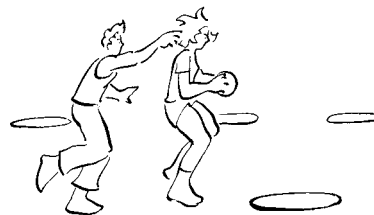
- Mit Schritt- und Prellregeln und weiteren von den Teilnehmenden festgelegten Regeln spielen.
- 2:2: A und B versuchen zu verhindern, dass C oder D den Ball in einen von 3 Reifen legen kann.
- Für weitere Formen wichtig: Bei jeder Spielerzahl muss jeweils 1 Reifen mehr als S vorhanden sein.



! Die Verteidigenden bewegen sich mit Nachstellschritten!

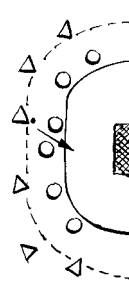
**Reifen-Handballspiele:** Über die Breite spielen zwei 4er-Gruppen gegeneinander auf je 5 Reifen. Team A versucht, den Ball in einen der Reifen zu legen. Team B verhindert dies, indem jemand eine Schulter des Ballbesitzenden berührt. Der bzw. die Berührte darf dann keinen Punkt erzielen, sondern muss zuerst wieder einem anderen des Teams A zuspielen.

- Mit kleineren oder grösseren Teams möglich. Mindestens 1 Reifen mehr als Anzahl S je Gruppe.
- 5 Reifen sind frei in einer Hallenhälfte verteilt. Beide 4er-Teams spielen auf die gleichen Reifen.
- Team A kann einen Punkt erzielen, wenn es den Ball in einen der Reifen prellen kann. Team B versucht dies zu verhindern, indem der in den Reifen geprellte Ball weggetippt wird.



**Torverteidigen:** Das angreifende Team (5–6 S) versucht, den Ball in den Torkreis zu legen. Das verteidigende Team beabsichtigt, dies zu verhindern. Taktik?

- Auf Zeichen der Lehrperson erfolgt Rollenwechsel.
- Team A versucht, aus 6–7 m gegen den Torhüter oder auf ein Zielobjekt zum Abschluss zu gelangen.
- Bei Ballverlust oder erzieltm Tor kommt es beim (gegenüberliegenden) Tor zum Rollenwechsel.
- Überzahlspiel: 3:2 am halben Torkreis.
- 4:3 / 5:4 / 6:5 am ganzen Torkreis.



! Verteidigende stehen zwischen den Angreifenden und dem Zielobjekt; Rücken zum Ziel.

T Ein Handballturnier mit der Parallelklasse organisieren.

## 4 Fußball

### 4.1 Fußball – auch für Mädchen

Mädchen sollen unter sich Fussballerfahrungen sammeln können. Sie passen die Spielformen ihren Voraussetzungen und Bedürfnissen an und verändern die Regeln. Nicht nur die Spielformen dieser Seite, sondern auch andere dieses Kapitels sollen Mädchen motivieren, Fußball zu spielen.

#### Wie spielst du gerne Fußball?

**Würfel-Dribbling:** 2–3 S bilden ein Team. A 1 würfelt und führt um die Langbank die Dribbelform aus. Sobald der Würfel frei ist, würfelt A 2 usw.

Dribbelformen: 1 = re Hand, 2 = re Fuss, 3 = li Hand, 4 = li Fuss, 5 = re und li Fuss, 6 = Joker. Es stehen verschiedene Bälle zur Verfügung.

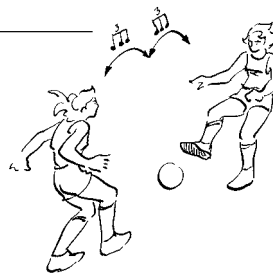
- Welches Team hat zuerst alle Zahlen 1-mal gewürfelt und ausgeführt?
- Den Augenzahlen andere Aufgaben zuordnen.
- Die Spielenden suchen zusätzliche Bewegungsaufgaben (mit Hand / mit Fuss) mit der Langbank.



➔ Fußball – aber wie?  
Vgl. Bro 5/4, S. 36 ff.

➔ Die S selbständig spielen lassen und erst unterbrechen, wenn die Intensität abnimmt.

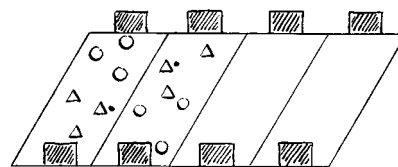
**Musik-Dribbling:** Die S versuchen, sich mit dem Ball im Rhythmus der Musik zu bewegen. 2 S gehen zusammen und erproben gegenseitig ihre Formen. Sie wählen je 1 Bewegungsform aus und hängen sie zusammen. 2 Zweiergruppen gehen zusammen, lehren sich gegenseitig ihre Formen und setzen sie zusammen. 2 Vierergruppen gehen zusammen und... Die Bewegungsformen werden der ganzen Klasse vorgezeigt.



➔ Musikwahl: z.B. eine Musik zum Laufen – Rock 'n' Roll u.a.

**Spiel auf Tore:** Die Spielenden spielen 3:3 oder 4:4 in kleinen Feldern. Sie legen die Regeln (möglichst wenig zu Beginn) und die Art der Tore selber fest. Nach dem Spielen reflektieren sie ihr Spiel und decken Mängel auf.

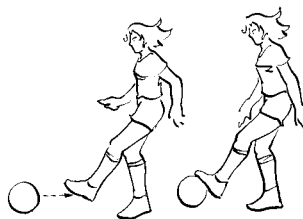
- Auf ein Signal hin wird vom Spiel mit dem Fuss auf das Spielen mit der Hand gewechselt und umgekehrt.



⚠ Spiel in Kleingruppen: mehr Bewegungsraum, viele Ballkontakte und viele Erfolgserlebnisse.

**Fussball-Grundlagen:** Diese technischen Elemente zuerst in 2er-Gruppen und mit kleinen Distanzen üben. Später mehr Bewegung (im Lauf) verlangen, Distanzen und Gruppen vergrössern, Hindernisse oder Verteidigerinnen einbeziehen, welche die Aufgaben erschweren (2:1/3:1/3:2).

- Die S üben Pass- und Stoppformen, zeigen sie einander vor, üben Innen- und Aussenristpass, das Stoppen mit der Fusssohle und mit dem Innenrist.
- Zuspiel mit der Stirne (Empfehlung: Zu Beginn mit aufblasbaren oder mit Schaumstoffbällen).
- Volley-Zuspiele mit allen Körperteilen ausser den Händen.
- Zielschussübungen auf verschiedene Zielobjekte.



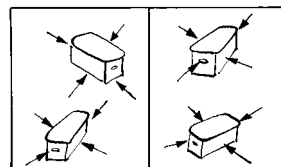
➔ Die S benennen ihre Schwierigkeiten, bestimmen die Übungsform und entwickeln sie weiter. Erfahrene Schülerinnen oder Schüler werden als Trainerinnen eingesetzt.

⚠ Beim Techniktraining verschiedene Ballsorten verwenden (Ballgefühl verbessern).

➔ Zuspielen und Annehmen:  
Vgl. Bro 5/5, S. 28

**Kastenfußball:** 2–3 Kästen sind in der halben Halle frei aufgestellt. 2 Teams spielen gegeneinander. Ein Tor wird erzielt, wenn ein beliebiger Kasten getroffen wird (alle 4 Seiten gelten). Das nächste Tor muss an einem anderen Kasten erzielt werden.

- Zuspiel zu 1 S auf dem Kasten = Tor.



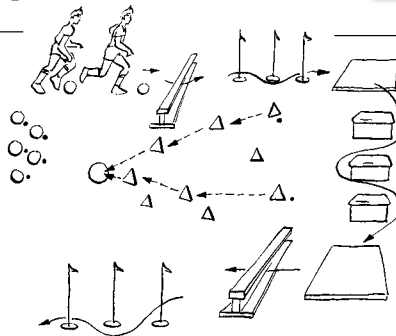
⚠ Als Mädchenteam am Spieltag oder am Spieltournament Fußball spielen.

## 4.2 Sich spielend verbessern

Variantenreiche Spielhandlungen schaffen ein vielseitiges Bewegungsangebot, fordern ein Mitdenken, Vorausschauen (Antizipieren) und kreatives Lösen von Spielaufgaben. Die Spielenden benennen Mängel selber und suchen geeignete Übungsformen. Motto: Spielend Fußballspielen lernen.

**Beim Spielen lernt ihr besser Fußball spielen und entdeckt Mängel, die ihr durch Trainieren beheben könnt.**

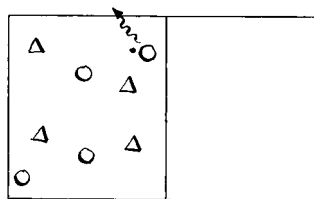
**Fussball-Brennball:** Die S stellen einen Brennball-Laufparcours auf, der mit dem Ball am Fuss bewältigt werden kann. 2 S des Laufteams kicken je einen Spielball ins Feld. Sobald der Ball in der Luft ist, starten beliebig viele des Laufteams. Das Feldteam muss die 2 vom Laufteam ins Spielfeld gekickten Bälle mittels Pässen, evtl. Dribbling... im Mal-Reifen stoppen. Sobald der 2. Ball im Reifen gestoppt wird, müssen die S des Laufteams stoppen und warten, bis die Bälle wieder im Spiel sind. Nach X Minuten Rollenwechsel. Weitere Regeln gemeinsam mit den S festlegen.



☉ Alle Spielformen können sowohl in der Halle als auch im Freien durchgeführt werden.

➞ Bewegungslernen / GAG - Methode: ganzheitlich-analytisch-ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5, S. 12 und Bro 4/5, S. 14

**Fussball-Linienball:** In einem markierten Spielfeld spielen zwei Teams mit je 3–5 S gegeneinander. Als Torlinie gilt jeweils eine Grundlinie. 1 Punkt wird erzielt, wenn ein 1 S des angreifenden Teams mit dem Ball über die Torlinie dribbelt.



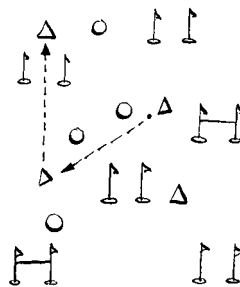
➞ (Fußball-)Schnappball: Vgl. Bro 5/5, S. 6

➞ Die Variante: Mitte 1 Punkt, aussen 3 Punkte fördert den Spielbau über die Seite. Mitte 3 Punkte und aussen 1 Punkt fördert das Abdrängen der Angreifenden gegen die Seitenlinie.

- 1 Punkt wird erzielt, wenn der Ball nach einem Pass von einem Mitspielenden in der Endzone oder auf der Linie gestoppt werden kann.
- Ballführung durch ein Mittel-Tor: 1 oder 3 Punkte. Ballführung durch Aussenzone: 3 oder 1 Punkt.
- Auf ein Signal wird die Spielrichtung gewechselt.
- In beiden Endzonen (oder auf allen 4 Feldseiten) befindet sich je 1 S als Anspielstation. Die S erzielen Punkte, wenn eine Anspielstation den Ball stoppen kann. Der nächste Angriff auf andere Anspielstation. Wer gepasst hat, wechselt zur Anspielstation.
- Den Ball über die Linie dribbeln in Längsrichtung = 1 Punkt. Den Ball über die Linie dribbeln in der Breite = 2 Punkte. Regeln ergänzen, ändern.

➞ In der Spielreflexion benennen die S die Stärken und Schwächen ihres Spieles selber.

**Viele-Tore-Spiel:** In einem Spielfeld sind mehrere Tore (2 m breit; mehr Tore als S pro Team) ausgesteckt. 1 Punkt ist erzielt, wenn es einem Team gelingt, einander den Ball durch die Tore zuzupassen.

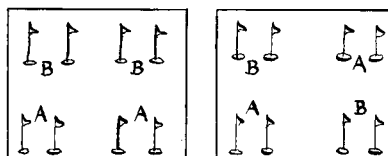


➞ Absicht: Spielhandlung schnell in die freie Zone verlagern.

➞ Spielregel: Man darf nicht zweimal unmittelbar nacheinander durch das gleiche Tor passen.

- Pass durch ein gelbes Tor: 2 Punkte; Ballführung durch ein rotes Tor: 1 Punkt.
- Verändern der Torregeln: Gelbes Tor = Ball muss über die Markierung gehoben werden. Rotes Tor = Ball muss unten durch gespielt werden.
- Statt Tore Medizinbälle treffen oder Reifen legen, in denen der Ball gestoppt werden muss.

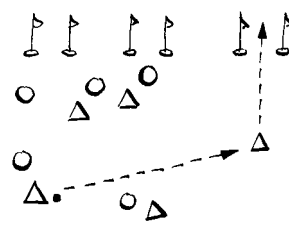
**4-Tore-Spiel:** In einem markierten Spielfeld spielen zwei Teams gegeneinander, wobei jedes Team zwei Tore besitzt. Die Spielenden bestimmen, wo die Tore stehen und entwickeln die Regeln gemäss ihrem Können und ihren Bedürfnissen. Der Standort der Tore sollte häufig verändert werden.



➞ Ungewohnte Spielsituationen schnell erfassen lernen.

**Fussball auf 3 parallele Kleintore:** In der Mitte des Spielfeldes sind drei Tore von 2–3 m Breite im Abstand von jeweils 5 m aufgestellt. Jedes Team darf nur von seiner Seite aus Tore erzielen und verteidigt auf der Gegenseite. Nach der Balleroberung dürfen Zuspiele aus dem Verteidigungsfeld ins Angriffsfeld nicht durch die Tore erfolgen. Die Tore werden von einem Torhüter bewacht, der sich je nach Spielsituation zwischen den Toren bewegt.

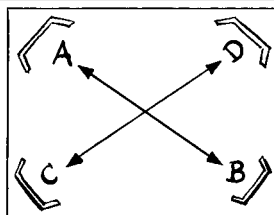
- Treffer sind nun von beiden Seiten möglich.



Ⓢ Die S können selbständig in Kleingruppen (3–5 S) während mind. 10 Min. eine Fußball-Spielform spielen. Sie analysieren ihr Spiel und können Stärken und Schwächen benennen. Evtl. können sie zu einem Mangel eine Übungsform vorschlagen.

**Diagonal-Fussball:** Auf einem markierten Spielfeld spielen jeweils zwei Teams gegeneinander. Team A spielt gegen B und Team C spielt gegen D. Die Tore werden so aufgestellt, dass die Teams jeweils diagonal über das Spielfeld spielen.

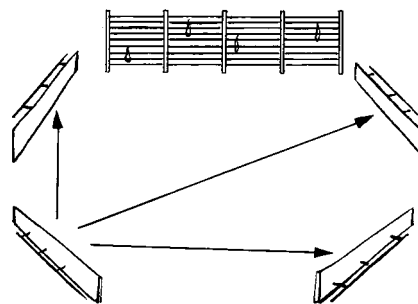
- Die Tore werden ins Spielfeld hineingerückt, so dass Tore auch von hinten erzielt werden können.



⊕ Förderung des Spielverständnisses trotz erschwelter Spielübersicht.

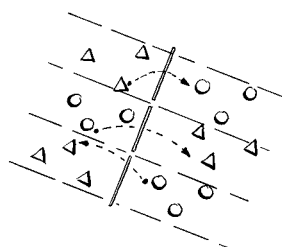
**4-Langbank-Fussball:** 4 Teams mit je einem Ball spielen auf Langbänke in den Hallenecken (Tore). Jedes Team muss eine Langbank (mit der Teamfarbe bezeichnet) verteidigen. Der Torhüter darf die Hände nicht benutzen. Auf die anderen 3 Langbänke wird angegriffen. Erzielt das rote Team bei Team gelb ein Tor, dann darf an der Sprossenwand das rote Spielband eine Sprosse höher, das gelbe Spielband eine Sprosse tiefer gehängt werden. Welches Team hat bei Spielabbruch sein Spielband am höchsten?

- Langbänke umdrehen: Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball durch den Zwischenraum gespielt werden kann.
- Transfer auf Basketball: Auf 4 Körbe spielen.



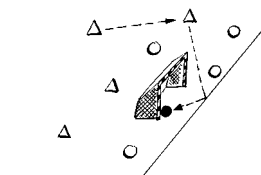
**Fussball-Tennis:** Spiel 3:3 über Langbänke, eine Leine o.Ä. Die Spielfelder entsprechend den Platzverhältnissen festlegen. Der Ball darf pro Team höchstens 3-mal berührt werden, bevor er ins gegnerische Feld gespielt wird. Zwischen 2 S darf der Ball höchstens 1-mal den Boden berühren. Weitere Regeln werden von den Spielenden im Verlauf des Spiels festgelegt.

- Die S entwickeln Spielformen, z.B. 1 mit 1, 1 gegen 1, Fussball-Squash- oder Fussball-Volleyball-Formen.

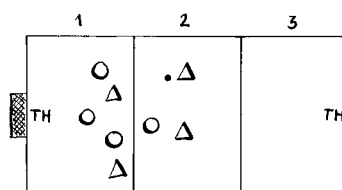


**Fussball auf umgedrehte Tore:** 2 Teams spielen gegeneinander auf umgedrehte Tore. Die Tore (z.B. Unihockeytore) stehen 2 m von der Wand entfernt. Tore können nur indirekt durch Schuss an die Wand erzielt werden.

- Siamesenfussball: 2 S sind an einem Bein mit einem Gummischlauch zusammengebunden. Die Paare laufen, hüpfen oder... (S-Ideen aufnehmen).



**3-Zonen-Fussball:** Das Spielfeld ist in 3 Zonen unterteilt. Team A spielt in Zone 1 und 2 auf ein Tor, während Team B bei Balleroberung versucht, den Ball in den eigenen Reihen zu behalten. Auf ein Signal greift Team B in den Zonen 2 und 3 auf das andere Tor an. Team A versucht, das Tor zu verhindern, den Ball zu erobern und ihn in den eigenen Reihen zu behalten.



⊕ Schnelle Angriffsauslösung auf ein Signal.



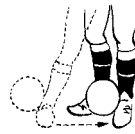
### 4.3 Zuspielen, Annehmen und Jonglieren verbessern

Für ein schnelles Spiel und für sichere Spielhandlungen brauchen die Spielenden Zeit zum Üben technischer Elemente. Aufgrund der entdeckten Mängel sollen die Übungsformen den Bedürfnissen der Lernenden angepasst werden. So wird eine Übungsform z.B. durch Zeitdruck erschwert.

**Wir verbessern das Zuspielen, Annehmen und Kontrollieren des Balles sowie das Jonglieren.**

**Annehmen-Kontrollieren:** 2 S spielen sich den Ball zu und stoppen ihn mit der Sohle; re und li ausführen.

- Mit der Fuss-Innenseite den Ball stoppen, indem der Fuss dem Ball entgegengeht und ihn mit einer nachgebenden Bewegung «auffängt» (auch im Laufen).
- Den Ball leicht aufwerfen und ihn mit der Sohle stoppen, so dass er ruhig liegt oder in Spielrichtung weiterrollt.



- ⚠ Die Fussspitze nach oben ziehen (Dach bilden) und den Ball mit der Sohle blockieren. Mit der Fuss-Innenseite den Ball bremsen.

**Ball an- und mitnehmen:** Den Ball hochwerfen und ihn mit der Innenseite des rechten Fusses unmittelbar nach dem Aufspringen auf dem Boden zur linken Seite «mitnehmen». Das Spielbein überkreuzt dabei leicht das Standbein.

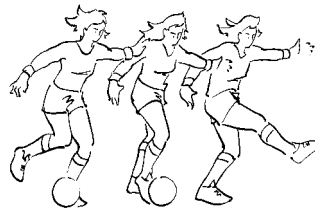
- Den Ball hochwerfen und ihn mit der Fuss-Aussen-seite unmittelbar nach dem Aufspringen auf dem Boden zur Seite mitnehmen.



- ⚠ Alle technischen Übungen rechts und links ausführen!

**Pass-Spiele:** 2 S probieren verschiedene Passvarianten aus. Zwei 2er-Gruppen gehen zusammen und zeigen einander ihre Lösungen. Diese werden in der 2er-, dann in der 4er-Gruppe ausprobiert.

- Die S üben den Innen- und Aussenristpass zuerst in kleinem Abstand, den sie selbständig vergrössern.
- Die Pässe werden in Bewegung geübt. Dazwischen wird auf an der Wand verteilte Objekte gezielt.

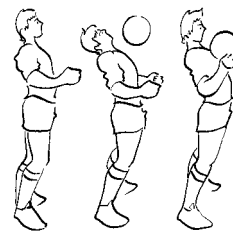


- ➡ Zielobjekte: Matten, Kasten (-teile), Langbänke, Medizinbälle.

- Ⓢ Aus 4–6 m je 10 Pässe re und li auf eine liegende Langbank. Den zurückrollenden Ball annehmen und direkt weiterspielen. Kriterien gemeinsam festlegen.

**Ball «abbremsen»:** Den Ball leicht aufwerfen und ihn mit dem Oberschenkel, der Brust oder dem Kopf in der Luft sanft «abbremsen» und auffangen.

- Mit dem Fussrist: Den Ball hochwerfen, mit der Fussspitze dem Ball entgegengehen und nachgeben.
- Aufspielen aus dem Sitz, im Liegen, zwischen den Beinen, hinter dem Rücken mit anschliessender Drehung und durch Abbremsen kontrollieren.
- Die Spielenden versuchen, nach dem Abbremsen mit irgendeinem Körperteil weiterzujonglieren.



- ⚠ Tips zum «Abbremsen»: Mit dem entsprechenden Körperteil dem Ball entgegengehen, bei Ballkontakt sanft nachgeben.

**Kopfball:** Die S fangen einen Federball mit einer auf der Stirne befestigten WC-Röhre (mit Gummiband befestigen). Die S erfinden Spielformen, bei denen die Röhre an anderen Körperteilen befestigt ist.

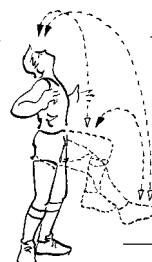
- A wirft sich den Ball hoch und köpft ihn an eine Wand oder zu B. A und B köpfeln sich zu.



- ➡ Mit der Stirne köpfeln! Mit Schaumstoff- oder Volleybällen das Köpfeln lernen.

**Jonglieren:** Den Ball hochwerfen und mit dem Fuss oder dem Knie 1-mal hochtippen und mit den Händen fangen. Sooft wie möglich nacheinander jonglieren.

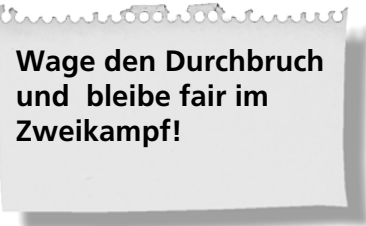
- A und B erzielen möglichst viele Ballwechsel.
- In einer Gruppe im Kreis jonglieren...



- Ⓢ Fortlaufendes Jonglieren des Balles mit Fuss, Oberschenkel und Kopf; häufig durchführen, damit die S den persönlichen Rekord verbessern können.

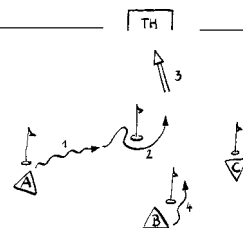
### 4.4 Tore schiessen – Tore verhindern

Der Torschuss soll spielnah und möglichst früh unter Einbezug eines Gegenspielers geübt werden. Die S entwickeln eigene Torschussübungen aufgrund der erkannten Schwierigkeiten im Spiel. Zuerst das Angreifen verbessern, dann das Verteidigen üben (Zweikampfverhalten).



**Torschuss nach Körpertäuschung:** A führt den Ball Richtung Tor. Der Ball wird nach einer Körpertäuschung um ein Hindernis gespielt und danach aufs Tor geschossen. Anschliessend folgt B, dann C usw. Nach jedem Versuch wird die Ausgangsposition gewechselt.

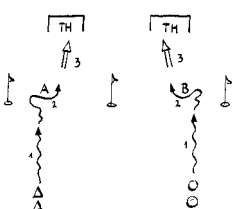
- Anstelle des Hindernisses muss die (zuerst passive, dann erst aktive) Verteidigung umspielt werden.



- ⚠️ **Tips für offensives Spiel:**
  - Mit hohem Tempo und auf direktem Weg Richtung Tor.
  - Den Gegenspieler durch schnelle Finten täuschen.
  - Den Ball mit dem Körper abdecken.

**Durchbruch durch Törchen:** A und B (evtl. C) verteidigen ihre Malstabore (Verkehrshüte). Sie dürfen sich nur seitwärts zwischen ihren «Pfosten» bewegen. Die S versuchen, mit dem Ball zwischen zwei Malstäben durchzubrechen und aufs Tor zu schiessen.

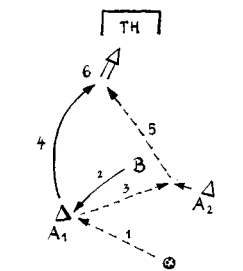
- Auch mit einer Anspielstation, mit der ein Doppelpass gespielt werden kann.



- ➡️ **Doppelpass:**  
Vgl. Bro 5/5, S. 30

**2:1 auf 1 Tor:** A 1 erhält von einem Zuspieler einen Pass und wird von B verteidigt. A 1 greift mit A 2 gegen B an (Doppelpass-Spiel, Durchbruch...). Beim Torschuss startet die nächste Gruppe.

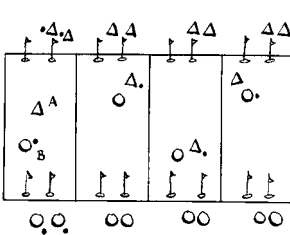
- Auch als 3:1 (Zuspieler nimmt auch am Angriff teil) oder 3:2, 4:2.
- Jedes Team stellt 3 im Angriff und 2 in der Verteidigung. Verteidigende dürfen sich nur in der eigenen Spielfeldhälfte aufhalten, Angreifende nur in der gegnerischen. Die Verteidigenden versuchen, die Stürmer anzuspielen und diese versuchen, möglichst viele Tore zu erzielen.



- ➡️ Die Torhüter häufig wechseln!

**Zweikampf auf 2 kleine Tore:** In einem begrenzten Spielfeld spielt Team A gegen Team B auf zwei kleine Tore (Breite ca. 2–3 m). C und D sorgen dafür, dass immer Ersatzbälle bereitliegen. Nach 2 Minuten werden die Rollen gewechselt.

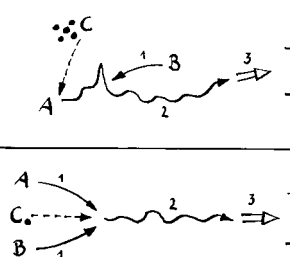
- In Turnierform parallel auf mehreren Feldern.
- Als Linienball: Punkte können erzielt werden, wenn 1 S des ballbesitzenden Teams mit dem Ball am Fuss eine Linie überquert.



- ⚠️ **Tips für defensives Spiel:**  
Den Gegenspieler schon bei der Ballannahme stören und ihn gegen die Aussenlinie abdrängen.

**Abschluss auf ein grosses Tor:** 1:1 auf ein grosses Tor mit Torhüter. A nimmt den von C zugespielten Ball an, versucht B zu umspielen und ein Tor zu erzielen. B versucht, dies geschickt zu verhindern.

- B darf sich nur auf einer Geraden zwischen 2 Malstäben bewegen, A muss zwischen den Malstäben durchbrechen.
- Sprint, dann 1:1 mit Abschluss auf das Tor. C spielt einen Flachpass in Richtung Tor. Bei Ballabgabe starten A und B. Wer zuerst am Ball ist, versucht zum Abschluss zu kommen, der andere verteidigt.



- ⚠️ **Torschuss:** Den Ball um einen Malstab führen, dann Torschuss von einer bestimmten Marke aus auf einen Kasten (links und rechts). Je 2 Durchgänge re- und li-herum. Kriterien: Kontrollierte Ballführung; Markierung nicht übertreten; scharfer Torschuss; je 2-mal re und li geschossen; minimale Trefferquote vorgeben.

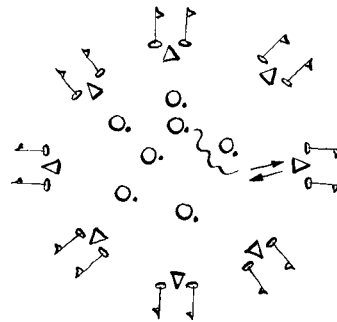
## 4.5 Den Doppelpass anwenden lernen

Der Doppelpass ist ein wichtiges taktisches Element aller Torschussspiele. Durch Übung und Einsicht lernen die Spielenden, den Doppelpass im Spiel anzuwenden. Wichtig sind schnelles Passen und Freilaufen; z.B. durch einen Tempowechsel ist der Angreifer frei für den Rückpass.

**Der Doppelpass ist ein wichtiges Spielelement, nicht nur im Fußball!**

**Doppelpass mit Torwart:** In Kreisform stehen ca. 1 m breite Tore. In jedem Tor steht ein Torwart. Die im Feld Spielenden dribbeln im gesamten Spielfeld und spielen in beliebiger Reihenfolge Doppelpässe mit den Torwarten.

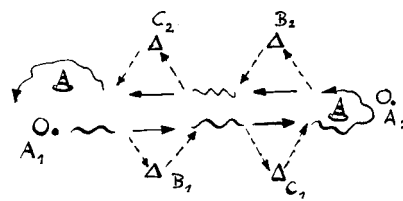
- Dribbeln mit nur 2 oder 3 Ballkontakten.
- Torleute stehen hinter dem Tor. Pass durch das Tor und Rückpass neben dem Tor vorbei in den Lauf der Spielenden. Auch umgekehrt.
- Jeweils 3 Pässe zwischen 1 S im Feld und 1 Torwart mit integriertem Rollenwechsel.



⊙ Die Übung nicht im Kreis durchführen, sondern ständig Richtungswechsel vornehmen.

**Doppelpass ohne Gegenspieler:** A läuft jeweils um die beiden Hütchen und spielt mit zwei Anspielstationen auf jeder Seite Doppelpässe. 2-4 S sind gleichzeitig unterwegs. Die Anspielstationen häufig wechseln.

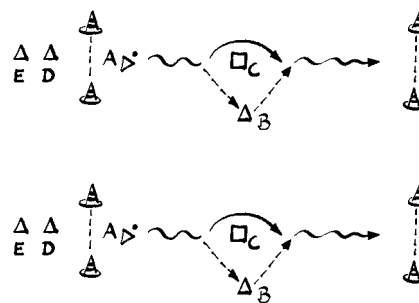
- Pässe über wechselnde Distanzen spielen.
- Die S spielen den Pass möglichst verdeckt. Dabei die Körperhaltung in der Laufrichtung nicht verändern.



Ⓛ Diese Übungen und Spielformen auch auf Unihockey, Basketball und Handball übertragen.

**2:1 mit Doppelpass auf ein Zielobjekt:** Die S bilden Paare, je 3-4 Paare pro 1/4-Feld. A spielt mit B ab Mittellinie einen Doppelpass mit Durchbruch und Torschuss gegen C (halbaktiv verteidigen). Nach Torschuss startet die nächste Gruppe.

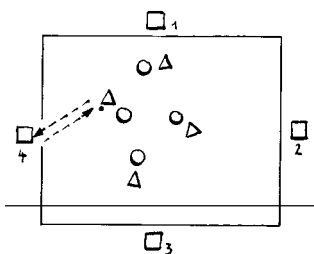
- Die Verteidigenden steigern ihre Aktivität, aber der Doppelpass muss trotzdem möglich bleiben.
- Doppelpass oder Alleingang: Wer den Ball führt, entscheidet situativ, je nach Stellungsspiel der Verteidigung, zwischen Doppelpass und Alleingang (Einbau von Finten).
- Auch mit der Hand passen, z.B. auf den Bb-Korb.



⊙ Ca. 2 m Abstand zwischen A und der Verteidigung beim Spielen des 1. PASSES. Nach dem 1. Pass erfolgt ein kurzer Antritt, um die Verteidigung zu überlaufen (Tempo- und Rhythmuswechsel).

**Doppelpass-Spiel:** 1:1 bis 5:5 in abgegrenztem Feld mit 4 Anspielstationen, die sich längs der Seitenlinie bewegen dürfen und direkt spielen. Punktwertung für gelungene Doppelpässe innerhalb des Teams oder mit den Anspielstationen.

- Mit 1-2 Jokern, die immer das ballbesitzende Team unterstützen.
- Es darf auch mit den Händen gespielt werden.
- Auf Signal zwischen Hand- und Fussspiel wechseln.

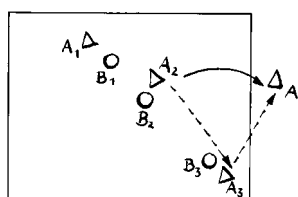


⊙ Wer angespielt werden will, muss sich aus dem Deckungsschatten der Verteidigung lösen.

⊙ Mit verschiedenen Bällen spielen.

**Doppelpass-Linienball:** Spiel 3:3. Punkte werden erzielt, wenn 1 S direkt nach einem Doppelpass mit dem Ball am Fuss eine Endlinie überquert.

- 1 Punkt wird erzielt, wenn nach einem Doppelpass der Ball hinter der Linie gestoppt werden kann.
- Fußballspiel auf Tore: Gelingt ein Tor nach einem Doppelpass, dann zählt dieses doppelt.



⊙ Kombinationsformen entwickeln: Fußball-Handball, Fußball-Basketball usw. Schwerpunkt- und Ergänzungssportarten: Vgl. Bro 3/5, S. 31

# 5 Unihockey

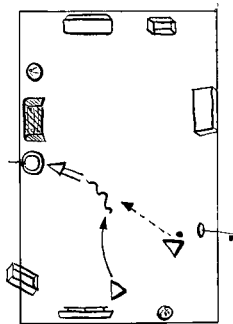
## 5.1 Technische Grundelemente verbessern

Im Spielen und Üben verbessern die Spielenden verschiedene Hockeypassformen und das Stoppen des Balles. *Motto:* Spielend lernen - lernend spielen! Die Lernenden sind zu ermuntern, die Übungsformen ihrem Können anzupassen, d.h. selbständig eine Form zu erschweren oder zu vereinfachen.

**Verbessere das Zuspiesen und Annehmen des Balles.**

**Partnerhockey:** In der Halle sind Kastenteile und an den Wänden andere Zielobjekte (z.B. Matten) verteilt. Die S bewegen sich paarweise im Raum und spielen sich den Ball zu. Sobald A ohne Ball das Tempo erhöht und sich in eine freie Zuspiesposition bringt, erhält A den Pass. Die S erproben verschiedene Zuspies- und Stoppvarianten.

- Die S passen sich den Ball abwechselnd mit Vor-, Rückhand und mit Schlenz- oder Schlagpass zu. Den Ball mit dem Fuss und/oder mit dem Stock stoppen.
- Nach 2–3 Pässen auf ein Zielobjekt schießen. Welches Team hat zuerst 20 Treffer? Nach jedem Torversuch wird das Zielobjekt gewechselt. Die Spielenden erfinden weitere Formen und Regeln.
- Die S passen sich in 1 Minute sooft als möglich durch 1 Kastenteil zu. Kastenteile wechseln.
- Die S versuchen, sich den Ball direkt oder via Boden über den Kastenteil zuzuspielen.



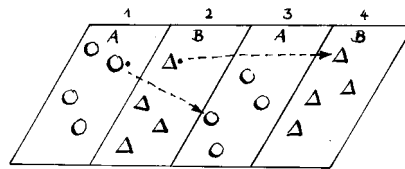
➔ Beim Üben oft die Stockführungshand wechseln.

⚠ Tips zum Stoppen des Balles: Die Stockschaufel leicht gegen den Ball neigen, durch eine Rückwärtsbewegung des Stockes den Ball abbremsen («ansaugen»).

⌚ Die S schießen aus 4–6 m während 1 Min. sooft als möglich auf eine Langbank. Die Testübung mehrmals wiederholen, damit die S ihren persönlichen Rekord verbessern können.

**Zonenpass-Spiel:** Die Halle ist in 4 Zonen eingeteilt. Team A verteilt sich in den Zonen 1 und 3, Team B in den Zonen 2 und 4. In jeder Zone wird mit einem Ball gestartet. Jedes Team erhält für ein erfolgreiches Zuspies von Zone zu Zone (1-3 bzw. 2-4) 1 Punkt.

- Mit vielen Bällen: Die S entwickeln eine Zonenball-Spielform mit 4 oder mehr Bällen.

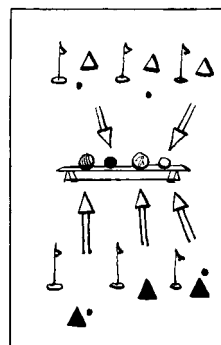


➔ Den Hockeyball zuspiesen und annehmen: Vgl. Bro 5/4, S.43

**Feld freihalten:** Jedes Team ist in seiner Hallenhälfte und versucht, diese Hälfte von Bällen freizuhalten, indem die Bälle auf die andere Seite geschossen werden.

- Hockey-Treibball: Jedes Team darf seine Spielfeldhälfte nicht verlassen. Wer den Ball stoppt, versucht das Tor auf der gegnerischen Seite zu treffen. Die S bestimmen, wie gross das Tor (die Tore) ist, mit wie vielen Bällen gespielt wird, ob nach dem Abstoppen des Balles Pässe erlaubt sind und weitere Regeln, die sich aus dem Spielverlauf ergeben.

- Rollmops: Auf Langbänken auf der Mittellinie befinden sich verschiedene Bälle. Welches Team trifft am meisten Bälle?



➔ Die Spielenden entwickeln zu allen drei Spielformen eigene Varianten und Regeln!

⚠ Gummischläuche (Spielbänder) um die Bälle legen (Bälle rollen weniger schnell weg)

### Schlenzpass / Schlenzschuss:



Ball immer am Stock, seitlich, hinter Körper



Ballabgabe nach Beschleunigungsphase

### Schlagpass / Schlagschuss:



Ausholbewegung in der Luft



Ball mit Vorderteil der Stockschaufel treffen

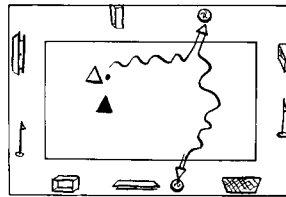
## 5.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen

Durch das Nebeneinanderspielen auf engem Raum wird das Dribbeln, Passen und Annehmen des Balles erschwert. So erarbeiten sich die S Grundlagen für das Spielen gegeneinander. Der Blick ist zuerst immer auf die Angriffsmöglichkeiten zu richten, bevor das Verteidigen Thema wird.

**Auf engem Raum und in Bedrängnis dribbeln, passen und den Ball annehmen.**

**Dribbling:** Alle S führen ihren eigenen Ball in einem begrenzten Raum. Ausserhalb dieses Raumes sind verschiedene Zielobjekte aufgestellt. Die Spielenden dürfen in freier Wahl sich aus der Zone bewegen und auf das Zielobjekt schiessen. Danach kehren sie wieder in den Spielraum zurück. Spielfeldgrösse verkleinern.

- Auf Zuruf der Lehrperson das Lauftempo beschleunigen und nach freier Wahl auf eines der Zielobjekte schiessen.
- Zu zweit: A zeigt vor und B ahmt jede Bewegung von A nach; hintereinander oder spiegelbildlich.
- Mit dem vorhandenen Material Stafettenformen und Fangspielformen entwickeln, bei denen möglichst viele mit dem Ball am Stock dribbeln.

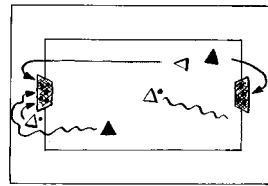


⚠ **Dribbling – wichtig:**

- Kopf hoch
- Tief in den Knien
- Den Ball immer an der Schaufel führen
- Führungshand wechseln

Ⓜ L und S legen einen Dribbel-Parcours fest und bestimmen die qualitativen/quantitativen Testkriterien. Mögliche Elemente: Slalom; Ballführen rund um einen Kasten/Malstab; rw.-laufen und dribbeln.

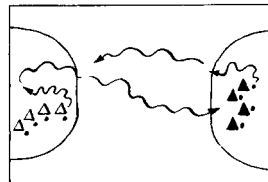
**Tore füllen:** Die Tore werden umgekippt und mit der Öffnung Richtung Hallenwand auf der Volleyballendlinie platziert. Team A und B haben je die Hälfte aller Bälle im Tor. Während 2–4 Minuten versucht Team A, die Bälle aus dem Tor von Team B zu holen und ins eigene Tor zu bringen. Welches Team hat am Ende mehr Bälle im Tor?



➡ Tore schiessen:  
Vgl. Bro 5/4, S.44

**Räume wechseln:** A und B dribbeln in den Handballkreisen. Auf Kommando wechseln sie in den gegenüberliegenden Handballkreis. Welche Gruppe ist zuerst?

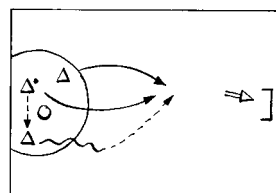
- 2 oder 3 S passen sich den Ball. Auf Kommando wechseln sie passend die Räume.
- 4–6 S dribbeln und wechseln in einer Schlange.



➡ Die S erfinden in Gruppen weitere Dribbel- und Passspiele und stellen sie einander vor.

**Dreierpassspiel:** 3er-Gruppen mit je einem Ball spielen sich in freier Reihenfolge zu mit Schlenzpass, Schlagpass und/oder Schiebeschlag. Welches Team schafft in 1 Minute am meisten Pässe?

- Der Raum wird verkleinert.
- Die S stehen in Dreiecksaufstellung, wobei in jedem Dreieck 1 S eines anderen Teams als «Hindernis» steht.
- Im Dreieck steht 1 S als Verteidigung und versucht den Ball zu schnappen. Wenn dies gelingt, werden die Plätze gewechselt.
- Das Dreieck muss immer in Bewegung sein.
- Zuspielen in der Gruppe nach Belieben und Schuss auf das Zielobjekt. Sobald sich die Gruppe ausserhalb des Zuspielraumes befindet, erhöhen sie das Zuspiel- und Lauftempo.
- Die S spielen sich den Ball im Handballschusskreis frei zu. Nach Belieben löst eine Gruppe einen Gegenangriff mit Abschluss auf ein Tor aus.
- Gegenstoss auf ein Zeichen der Lehrperson.



⚠ **Schiebeschlag – wichtig:**

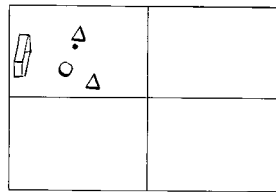
- Ausholbewegung mit Bodenkontakt
- Beim Schlag auf den Ball Bodenkontakt beibehalten



Ⓜ Schussübung in Lernpartnerschaften: A macht einen Schlenz-, Schlagpass oder Schiebeschlag an die Wand. B sagt nach dem Schuss, welche Pass-/Schusstechnik A ausgeführt hat. A und B müssen von 8 Versuchen 5-mal die richtige Technik genannt haben.

**Handicap-Spiele:** In einem Hallenviertel wird 2:1 auf kleine Tore oder 3:2 mit Torhüter gespielt. Nach jedem Angriff wird die Verteidigung gewechselt.

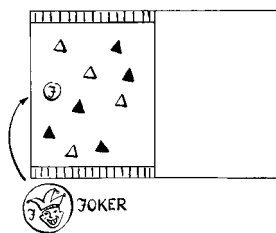
- Zähler nur nach einem Direktschuss auf einen Pass.
- Ein Tor nach einem Doppelpass zählt 2 Punkte.
- Schläger-Handicap: 2 Teams (3–4 S) spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Das verteidigende Team spielt mit verkehrten Schlägern (Schaufel in der Hand). Die S bestimmen Torgröße, Ausrüstung des Torwarts und weitere Regeln.
- Die S erfinden weitere Handicap- und Überzahl-Spielformen.



⊙ Angreifendes Team ist im Vorteil; dadurch wird der Spielfluss verbessert.

**Zonenhockey:** Vier 5er-Gruppen mit je einem Ball versuchen gleichzeitig in 2 Minuten sooft als möglich den Ball durch das Spielfeld zu passen und in den ca. 2 m breiten Endzonen zu stoppen. Ein Punkt wird nur dann erzielt, wenn alle S am Angriff beteiligt waren.

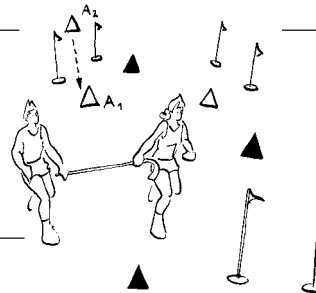
- Welches Team schafft zuerst 10 Punkte?
- In der halben Halle spielen 2 Teams gegeneinander auf Zonen. Keine Vorschriften zur Passanzahl.
- Schnappball: Welches Team schafft am meisten Pässe nacheinander ohne Ballverlust.
- Es wird mit Joker gespielt, d.h. das angreifende Team hat 1 S mehr.



Ⓢ Spielformen dieser Art eignen sich auch für andere Spiele, z.B. für Fussball, Basketball, Handball.

⊙ Individuelle Verteidigung: A verteidigt B! Oft mit Joker spielen, denn Überzahlspiele im Angriff erhöhen den Spielfluss.

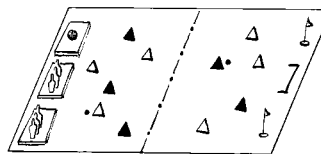
**Stopp-Hockey:** 2 Teams (A und B) spielen in einer Hallenhälfte auf 4 (2) Tore ohne Torhüter gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn A 1 den Schuss durchs Tor von A 2 stoppen kann. Die Spielenden bestimmen, wie breit die Malstabtore sind, wo sie stehen und legen weitere Regeln fest, z.B. wo angespielt wird.



⊙ Statt Malstabtore auch bewegliche Ziele verwenden, z.B.: Zwei sich bewegende S halten einen Hockeyschläger.

**Halbfeld-Hockey:** Auf der Mittellinie liegen 5 Bälle. Jeweils 2 Teams A und B (4–5 S) spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Team A versucht, in 5 Angriffen möglichst viele Tore/Punkte zu erzielen. Nach jedem Torabschluss muss von der Mittellinie neu aufgebaut werden. Nach 5 Angriffen erfolgt Rollenwechsel.

- Erzielt das angreifende Team ein Tor (trifft Zielobjekt) bleibt es im Angriff, ansonsten Rollenwechsel.
- Auf der Torlinie stehen mehrere kleine Tore oder Zielobjekte, z.B. Medizinbälle.
- Auf beiden Seiten des Tores (Abstand ca. 4 m) als zusätzliche Zielobjekte je einen Malstab aufstellen. Die Angreifenden können dort Punkte erzielen, wenn sie den Ball zu einem der beiden Malstäbe führen. Die Verteidigenden ihrerseits versuchen, den Punkt-erfolg der Angreifenden zu verhindern, indem sie mit einer Hand den Malstab halten, bevor ein Angreifer mit dem Ball dort ist.
- In jeder Hallenhälfte spielen 2 Teams (3–5 S) gegeneinander. Auf Zuruf wechseln alle Gruppen auf die andere Seite, wobei die Angreifenden jetzt zu Verteidigenden werden und umgekehrt.
- 2 Teams spielen auf 4 (6) Tore, die frei in der Halle aufgestellt sind. Jedes Team greift auf 2 (3) Tore an.
- 2 Teams spielen Unihockey auf 2 Tore in halber Halle. Unihockeyregeln den Voraussetzungen anpassen.



⊙ Variationsformen des Unihockeyspiels: Vgl. Bro 5/4, S. 47; Hockey-Spielvarianten: Vgl. Bro 5/6, S. 14

Ⓢ Die S können in Gruppen (3–5 S) während mindestens 10 Min. selbständig eine Unihockey-Spielform durchführen. Nach der Spielreflexion können sie eine Stärke und eine Schwäche ihres Spiels nennen.

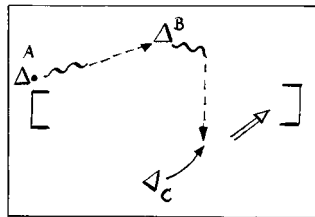
### 5.3 Schnell spielen – Angriffsauslösung im Team

Die Jugendlichen lernen verschiedene Angriffsauslösungen kennen. Zuerst probieren sie selber Angriffsvarianten aus und stellen sie einander vor. Dazu brauchen die S genügend Zeit. Vorschläge werden gemeinsam weiterentwickelt und deren Anwendung im Spiel mit Zusatzpunkten honoriert.

**Wir entwickeln und lernen raffinierte Angriffsvarianten.**

**Angriffsauslösung zu dritt:** A mit Ball steht hinter einem Tor. Zusammen mit B und C wird ein Angriff auf das andere Tor ausgeführt. Verschiedene Angriffsvarianten ausprobieren und gegenseitig vorstellen.

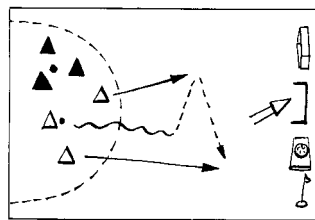
- Vorgabe: Eine Variante mit möglichst schnellem Abschluss (Torschuss).
- A steht in der Mitte, rechts B und links C. Pass von A zu B. B spielt direkt zum in Richtung gegnerisches Tor laufenden C. C nimmt den Ball an und schießt. Nächste Dreiergruppe. Rollenwechsel.
- Wer den Pass annimmt, dribbelt zuerst in das gegnerische Feld und spielt dann den Pass.
- 1 S als Verteidigung stört die Angreifenden.



⊙ Den Spielenden auch im Spiel Zeit geben für (Kurz-)Besprechungen – Time out!

⊙ Die Spielübersicht verbessern: Vgl. Bro 5/6, S. 13

**Wir schalten auf Angriff um:** Mehrere 3er-Gruppen spielen sich den Ball in einer bestimmten Zone, in der einen Hallenhälfte, fortlaufend frei zu. Sie sind dabei ständig in Bewegung und müssen zusätzlich den Mitspielenden ausweichen. Auf ein Signal löst die betreffende Gruppe einen Angriff auf das gegenüberliegende Tor aus. Nach erfolgreichem Torschuss kehrt die 3er-Gruppe wieder zurück. Die Position der Gruppe sollte möglichst immer eine Dreiecksform sein (2 Flügel, 1 Center).

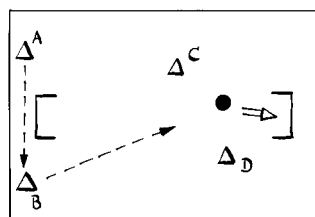


⚠ Quer- und Steilpässe sind besser als Diagonalpässe.

- Die Angriffsauslösung ist frei.
- Alle Angreifenden müssen mindestens 1-mal vor dem Torschuss den Ball berührt haben.
- Die S nummerieren auf 3. Bestimmte Passreihenfolge vorschreiben.
- Angriffsauslösung durch einen Hinderniswald.
- 1 S verteidigt und erschwert den Angriff.
- Mehrere Zielobjekte an den Hallenwänden aufstellen. Die Lehrperson gibt kurz vor der Auslösung des Angriffs das zu treffende Zielobjekt bekannt.
- 1 S der 3er-Gruppe spielt als Verteidigung; Angriff somit in Überzahl 2:1.
- Die S spielen in der einen Hallenhälfte. Auf ein Signal greift das verteidigende Team sofort auf die andere Seite an. 1 S stört die Angriffsauslösung.

**Angriffsauslösung zu viert:** Die S suchen Angriffsmöglichkeiten für eine 4er-Gruppe. Im (Überzahl-)Spiel, z.B. 4:1/4:2, eine bevorzugte Variante mehrmals spielen und den anderen Gruppen vorzeigen.

- Immer zwei 4er-Gruppen starten gemeinsam mit je 1 Ball auf das gegenüberliegende Tor und beziehen alle in den Spielaufbau und den Abschluss mit ein.
- Bevor der Angriff auf das Tor erfolgt, muss hinter dem eigenen Tor ein Querpas erfolgen.
- Angriffsauslösung gegen 3 Verteidigende.



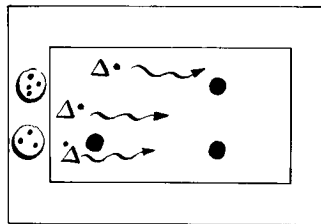
## 5.4 Verteidigen lernen

Die Jugendlichen lernen durch spielerische Formen, wie sie Bälle durch geschicktes Verteidigen erhaschen können. Die Spielenden sind immer wieder aufzufordern, ihre Foulspiele und Fehler selber anzuzeigen und das Thema Fairplay in angezeigten Spielsituationen aufzugreifen.

**Fairplay – besonders in der Verteidigung!**

**Ball wegschnappen:** Freies Dribbeln in der Halle. Einige S ohne Ball versuchen, den anderen den Ball wegzuspielen und selber in Besitz eines Balles zu gelangen (ohne Körperkontakt).

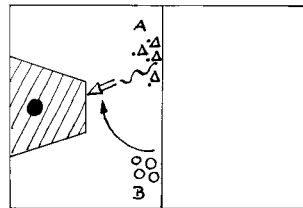
- Raumveränderung gemeinsam bestimmen.
- Alle Bälle liegen hinter der Volleyball-Endlinie. Die S versuchen, die Bälle dribbelnd oder passend hinter die andere Endlinie zu bringen, ohne dass Verteidigende den Ball berühren können. Wird ein Ball berührt, muss dieser ins Balldepot zurückgelegt und mit einem neuen gestartet werden. Wie lange dauert es, bis nur noch 3 Bälle im Balldepot sind? Die S bestimmen wie viele S verteidigen und weitere Regeln.



- ⊙ Spielerziehung / Fairplay: Nicht alles kontrollieren, denn Ehrlichkeit ist auch ein Teil von Fairplay.

**Treffen trotz Verteidigung:** Zwei Kolonnen stehen nahe an der Mittellinie; eine mit Ball, die andere ohne. A (mit Ball) startet gleichzeitig wie B (ohne Ball) und versucht, den Medizinball im Torraum (Basketballtrapez) zu treffen. B versucht, dies ohne Körperkontakt zu verhindern. Rollenwechsel.

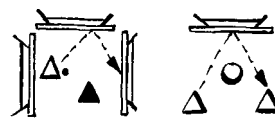
- Die S bestimmen, wer wann starten darf. Als Handicap den Stock mit der schwächeren Hand führen.
- 2:1: A und B spielen gegen C.



- ⚠ Tips für die Verteidigung:
  - Nicht in erster Linie Angreifende vom Ball trennen, sondern Pässe oder Schüsse verhindern!
  - Beim Verteidigen zwischen der angreifenden S und dem Zielobjekt stehen.

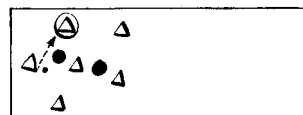
**Bandenspiel:** Pro 3 S wird eine Langbank benötigt (oder Spiel an die Hallenwand). 2 S spielen sich den Ball via Bande zu. Ein weiterer S versucht, dieses Zuspiel zu verhindern und den Ball abzufangen, aber ohne Körperkontakt (nur den Raum decken).

- Squash: 3 Langbänke U-förmig aufstellen. A spielt den Ball so über eine oder zwei Langbänke, dass B ihn möglichst nicht erreichen kann. Eigene Regeln.



- ⊙ Werkstatt: Spielformen im Stationenbetrieb einsetzen.

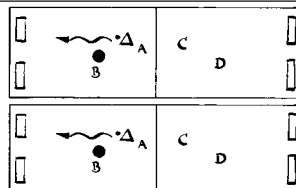
**Königsball:** 5 Angreifende versuchen, ihren König, der sich in einem Reifen befindet, anzuspielen. 2 Verteidigende versuchen dies zu verhindern. Die Spielenden bestimmen weitere Regeln.



- ⚽ Stockschläge sind nicht erlaubt.

**1:1 auf 2 Tore:** A startet von der Mitte einen Angriff gegen B auf zwei Tore/Zielobjekte. Gleichzeitig spielen C und D auf der andere Spielfeldseite. Nach jedem Angriff Rollenwechsel.

- A, B, C und D spielen 2:2 in ihrem Hallenstreifen auf zwei Tore. Die S handeln die Regeln selber aus.

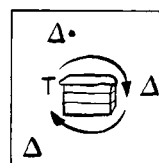


- ⊙ Körperkontakt mit den Schultern ist erlaubt; Fairness ist die wichtigste «Spielregel».

- ⚠ Spiel auf 2 Hallenstreifen!

**Tor-Spiele:** 3–4 S greifen an. Wer im Tor (zwei Malstäbe o.Ä.) steht, versucht auf beiden Seiten Tore zu verhindern. Die S bestimmen weitere Regeln.

- Burchball: Ein Kasten ist Zielobjekt. Wer im Tor steht, verteidigt alle Kastenseiten.



- ⊙ Einen Abwehrspieler umspielen: Vgl. Bro 5/4, S. 46



# 6 Volleyball

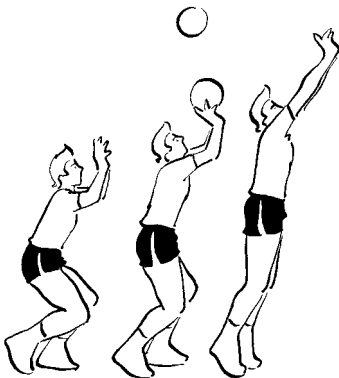
## 6.1 Pass und Manchette verbessern

Der Pass und die Manchette sind die im Schulvolleyball am häufigsten angewendeten Techniken. Die Jugendlichen lernen, worauf es bei diesen Techniken ankommt. Sie sollen Pass und Manchette viel üben, möglichst in spielnahen Situationen und auch in selber entwickelten Übungsformen.

**Wir üben die am häufigsten angewendeten Techniken:**

**Pass und Manchette**

### Pass – das ist wichtig:

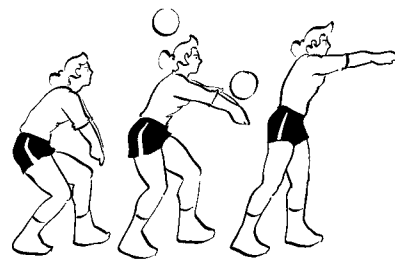


Unter den Ball laufen und den Ball über der Stirn spielen

Den Körper strecken

Hände in einer «Körbchen-Stellung» halten

### Manchette – das ist wichtig:



Knie beugen und Arme strecken

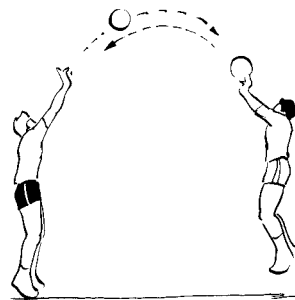
Beine langsam strecken



Die Daumen berühren sich

**Passübungen:** A steht am (Längs-) Netz, B im Hinterfeld. Beide spielen sich den Ball fortgesetzt mit einem Pass zu. Wie viele Pässe sind möglich?

- A spielt den Ball etwas ungenau zu. B verschiebt sich unter den Ball, spielt ihn genau zurück und nimmt wieder die Ausgangsstellung ein. Wie viele Male kann A den Ball, mit mindestens einem Fuss im Reifen stehend, zu B spielen?
- A spielt den Ball wechselnd lang und kurz.
- A und B machen nach jedem Pass eine Zusatzübung: Den Boden berühren, A macht am Netz einen Blocksprung und B berührt eine bestimmte Linie usw.
- B legt sich nach jedem Pass auf den Bauch. Welchem Paar gelingt dies 10-mal ohne Unterbruch?
- B spielt den Ball zu A (1) und läuft ans Netz (2). A spielt den Ball sich selbst (2) und dann senkrecht hoch (3). B läuft unter den Ball, spielt ihn sich selbst (4) hoch und dann auf A im Hinterfeld (5) usw.



⚠ Der Pass ist präziser und weniger fehleranfällig als die Manchette. Die Spielenden sollen, wenn immer möglich, einen Pass und nur im Notfall eine Manchette spielen.

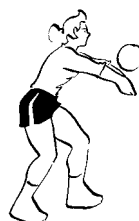
⚠ Wenn fortlaufendes Passen nicht möglich ist, den Ball über der Stirne fangen, sich aufwerfen und dann passen.

➡ Oberes Zuspiel, Pass und unteres Zuspiel, Manchette:  
Vgl. Bro 5/4, S. 49 ff.

➡ Volleyball – aber wie?  
Vgl. Bro 5/4, S. 48

**Manchette üben:** A steht am Netz und wirft den Ball B zu. B sitzt auf einer Langbank und spielt den Ball im Aufstehen (Beinarbeit!) mit einer Manchette A zurück. Nach 10 Manchetten Rollenwechsel. Die S sagen, warum das Üben mit einer Langbank sinnvoll ist.

- Gleiche Übung wie oben, aber ohne Langbank; als Erschwerung den Ball passen anstatt werfen.
- A passt übers Netz zu B und B spielt eine Manchette. A geht unter dem Netz durch und passt zurück zu B. B fängt den Ball und spielt einen langen Pass zu A, die wieder auf der anderen Netzseite steht usw.



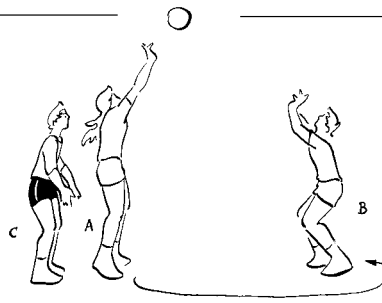
➡ Wenn in einer Übungsform die Manchette verlangt wird, so dürfen die Bälle nicht genau auf, sondern müssen immer kurz vor die Übenenden gespielt werden.

⚠ Zur Vereinfachung alle Übungen mit Softbällen spielen.

➡ Volleyball – aber wie?  
Vgl. Bro 5/4, S. 48 ff.

**Dem Ball nachlaufen:** A und B stehen C gegenüber. A hat den Ball, wirft diesen hoch, macht einen Pass auf C und schliesst hinter C an. C passt zu B, schliesst hinter B an usw.

- Die Spielenden spielen sich den Ball senkrecht hoch und dann zum Mitspielenden.
- Die S spielen, wenn sinnvoll, eine Manchette.
- Spiel übers Netz und unter dem Netz durchlaufen.
- Gleiche Übung zu viert in einem gleichseitigen Dreieck. Die Spielenden müssen sich in die Abspielrichtung orientieren.
- Ausscheidungsspiel: Teams von 3–5 S stehen sich gegenüber. Wer den Ball nicht abnehmen und übers Netz spielen kann, scheidet aus und beginnt mit den nachfolgenden S das Spiel neu. Die zwei letzten S erhalten einen Punkt. Zusatzregeln entwickeln.

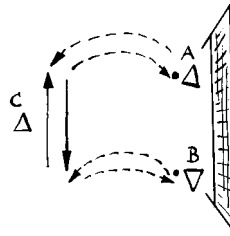


⚠ Immer wieder 1:1 / 2:2 / 3:3 spielen. Die S erleben, wie gut sie im Spiel Pass und Manchette anwenden können. Viel *miteinander* spielen.

Ⓣ Als 3er-Gruppe die Grundübung «Dem Ball nachlaufen» 20-mal ohne Fehler ausführen. Übung mehrmals wiederholen, damit der Gruppenrekord verbessert werden kann.

**Einander herausfordern:** A und B stehen je mit einem Ball am Netz. Sie werfen den Ball hoch und ungenau Richtung C. C verschiebt sich möglichst schnell hinter den Ball und spielt ihn zurück. Kaum hat C einen Ball gespielt, erhält sie den nächsten zugeworfen. 10–15 Würfe, dann Rollentausch.

- C löst nach jeder Verteidigung eine Zusatzaufgabe: einen Malstab umkreisen, Liegestütz usw.

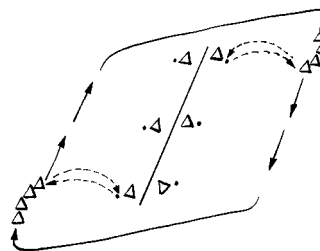


⚠ Ungenaue Bälle müssen höher zugeworfen werden!

Ⓣ B spielt 10 Manchetten zu A. A steht am Netz in einem Reifen und spielt B den Ball zu. B spielt so präzise, dass A beim Fangen mit mind. 1 Fuss im Reifen steht.

**Seitwärts verschieben:** 6–10 S verteilen sich mit Ball auf beiden Seiten dem Netz entlang. Die anderen S starten auf beiden Seiten und verschieben sich von S zu S. Sie erhalten einen Ball zugeworfen, sobald sie vor einem S bereit sind und spielen ihn zurück.

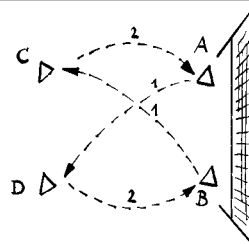
- Der Ball wird ungenau und zu kurz zugeworfen. Die S spielen den Ball mit einer Manchette zurück.
- Nach jedem Ballkontakt berühren die Spielenden die Wand hinter der Grundlinie.
- A erhält den Ball zuerst auf der Grundlinie zugespielt, spielt ihn zurück, läuft nach vorn und erhält den Ball kurz zugespielt oder umgekehrt.



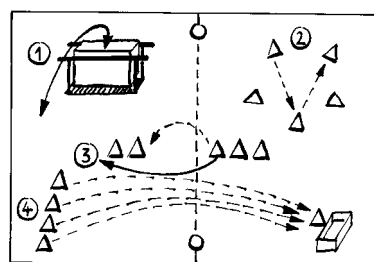
⇒ Der nächste S startet, wenn der vorherige etwa 2 Bälle gespielt hat. Die Bälle werden so einfach zugeworfen oder zugespielt, dass die verschiebenden Schüler den Ball genau zurückspielen können.

**Komplexübung zu viert:** A und B werfen den Ball gleichzeitig hoch und passen ihn diagonal auf C respektive D. C und D spielen den Ball immer senkrecht Richtung Netz nach vorn auf A bzw. B.

- A und B spielen immer einen Zwischenpass.
- Nach jedem Pass wechseln C und D ihre Position.
- Sie wechseln die Position nur, wenn C nach seinem Pass laut «Wechsel!» ruft.



**Vielseitigkeitsturnier:** 4–6 S arbeiten als Gruppe 5–8 Minuten an einer der 4 Stationen. *Station 1:* Die S spielen über eine aufgestellte dicke Matte (im Barren). *Station 2:* Die S stehen im Kreis (ca. 5 m Durchmesser) und spielen sich den Ball zu. *Station 3:* Dem Ball nachlaufen (= Übung 1 dieser Seite). Zählweise Stationen 1–3: Anzahl korrekte Zuspiele, ohne dass der Ball auf den Boden fällt. *Station 4:* Aufschlagsspiel: 1 S sitzt auf einem kleinen Kasten. Die S versuchen, über die Leine so genau aufzuschlagen, dass S den Ball fangen kann. Fängt S, erfolgt Rollentausch.



Ⓣ Pass und Manchette: Oberes Zuspiel an die Wand. Den zurückprallenden Ball mit Manchette abnehmen und wieder mit dem oberen Zuspiel an die Wand spielen. Sooft als möglich wiederholen. Mehrmals durchführen, damit die S ihren persönlichen Rekord verbessern können.

## 6.2 Den Sprung- und Rückwärtspass lernen

Der Sprung- und der Rückwärtspass erweitern das Bewegungsrepertoire. Die Jugendlichen auffordern, im Spiel Sprungpässe auszuprobieren. Durch gezieltes Üben wird die Bewegung verbessert. Der Rückwärtspass ist eine Herausforderung für Fortgeschrittene.

**Springe beim Sprungpass hoch und spiele im höchsten Punkt.**

**Körbchenstellung im höchsten Punkt:** Die S werfen den Ball senkrecht in die Höhe, springen hoch und fangen den Ball im höchsten Punkt in der Pass-Stellung: Die Hände werden in Körbchenstellung wenig über dem Kopf gehalten.

- A wirft den Ball hoch und spielt einen Sprungpass über das Netz zu B. B fängt den Ball, wirft ihn hoch usw.
- Versuchen 2, 3... Sprungpässe ohne Unterbruch sich selbst in die Höhe, an die Wand, zu zweit zu spielen.

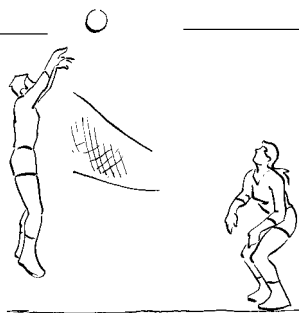


### ! Sprungpass – wichtig:

- Der Ball wird im höchsten Punkt des Sprunges gespielt.
- Der Krafteinsatz der Arme ist gross - die Körperstreckung unterstützt das Hochspielen nicht.

**Sprungpässe gezielt:** Die S werfen den Ball hoch und führen einen Sprungpass übers Netz auf ein Ziel im gegenüberliegenden Feld aus (Matte, Reifen...).

- A steht am Netz und wirft den Ball halbhoch etwas hinter B. B verschiebt sich zum Ball und spielt ihn mit einem Sprungpass zurück.
- A und B spielen sich den Ball fortgesetzt zu. B macht Sprungpässe. Wie viele Male gelingt dies ohne Fehler? Die S bestimmen den Rollenwechsel.
- A und B spielen fortgesetzte Sprungpässe.



⊙ Im Spiel einen gelungenen Sprungpass mit einem zusätzlichen Punkt belohnen.

⊙ Matten/Reifen schon in der Einstimmung und für weitere, auch von S erfundene Übungsformen verwenden.

**Rückwärtspass - aber wie?:** Die S versuchen selber herauszufinden, wie sie den Ball spielen müssen, damit er bei einem Pass rückwärts fliegt. A steht mit dem Rücken zu B, wirft sich den Ball senkrecht hoch und versucht ihn rw. zu B zu spielen; Rollentausch. A und B beschreiben Merkmale, die sie herausgefunden haben. Merkmale nennen und mit anderen vergleichen.

- Ein wichtiges Merkmal: Die Körperstreckung erfolgt leicht rw. Die S erproben lassen. Die S Gegensatzerfahrungen machen lassen.

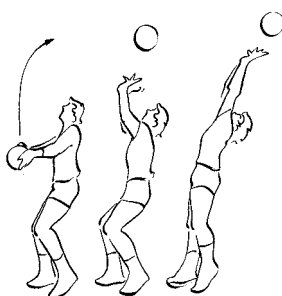


### ! Rückwärtspass – wichtig:

- Die Körperstreckung erfolgt leicht nach rückwärts.
- Der Ball wird deutlicher als beim Vorwärtspass oberhalb des Kopfes gespielt.
- Der Ball wird verstärkt mit den Daumen gespielt.
- Die Handgelenke sind stark nach hinten geklappt.

**Rückwärts passen:** Die S knien mit dem Rücken zur Wand und werfen den Ball senkrecht über den Kopf hoch. Sobald der Ball die Hände berührt, stossen sie ihn mit einer Hüft- und Armstreckung ca. 2 m rückwärts-hoch an die Wand.

- Gleiche Übung aus Stand.
- A wirft B den Ball hoch und genau zu. B steht 2 m von der Wand entfernt und spielt einen Rückwärtspass an die Wand.
- A passt auf B. B führt einen Rückwärtspass zu C aus und dreht sich zu C. C passt auf B. B führt einen Rückwärtspass zu A aus usw.
- A wirft den Ball hoch zum Netz. B verschiebt sich zum Netz, wenn A den Ball hochwirft. Von dort verschiebt sich B zum Ball und spielt einen Rückwärtspass hoch und nahe (ca. 1 m) ans Netz zu C. Nach ca. 5 Wiederholungen Rollenwechsel.



⊙ Im Spiel einen gelungenen Rückwärtspass mit einem zusätzlichen Punkt belohnen.

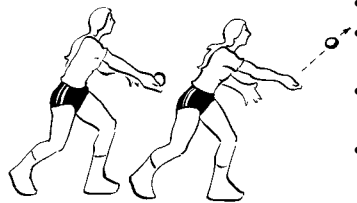
### 6.3 Den Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen

Der Aufschlag (Service) von unten ist leichter zu lernen als derjenige von oben und ist deshalb für das Volleyballspiel in der Schule geeignet. Der Service von oben ist attraktiver. Wenn möglich lernen die Jugendlichen beide Aufschlagarten.

**Sicherheit kommt vor Risiko! Spiele den Aufschlag von dort aus, wo du den Ball sicher über das Netz bringst.**

**Service unten:** A und B stehen sich gegenüber und rollen sich den Ball über den Boden zu. Der Arm schwingt in einer senkrechten Ebene zurück und nach vorn. Der Ball wird, bei gebeugten Knien und vorgebeugtem Oberkörper, mit gestrecktem Arm auf den Boden gelegt und einander zugerollt.

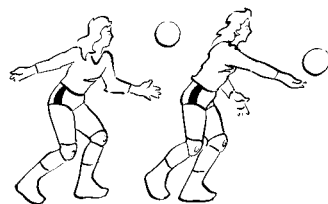
- Gleiche Übung auch mit der schwächeren Hand.
- A und B stehen sich am Netz gegenüber. A holt mit dem rechten Arm nach hinten aus, schwingt den gestreckten Arm in einer senkrechten Ebene nach vorne-hoch und wirft einen (Tennis-)Ball über das Netz zu B (rechts *und* links üben).



- ❗ **Service von unten – wichtig:**
- Den Ball kurz aufwerfen.
  - Den Schlag-Arm gestreckt nach vorne schwingen.
  - Den Ball mit gestrecktem und gespanntem Arm hochspielen.
  - Mit der gespannten Hand schlagen.

**Den Ball hochwerfen und treffen:** Den Ball in der linken Hand halten. Die Knie sind gebeugt, der Oberkörper ist vorgebeugt, der linke Fuß leicht vor dem rechten. Den Ball senkrecht hochwerfen und mit gestrecktem Arm übers Netz schlagen. Darauf achten, dass mit der offenen, gewölbten Hand bei aneinander gelegten und gespannten Fingern geschlagen wird. Der Ball sollte in hohem Bogen über das Netz zu B fliegen. A und B servieren sich fortlaufend zu.

- A und B bilden mit C und D Lernpartnerschaften. Während A (B) anschlägt, beobachtet C (D) einen Punkt und gibt Rückmeldungen.
- Die Spielenden bauen diese Serviceübung nach ihrem Können aus, z.B. mit Manchette abnehmen usw.

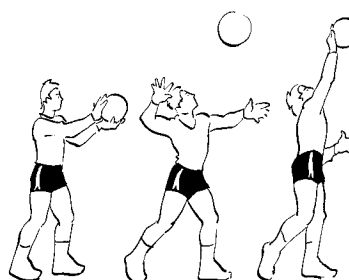


- ❗ **Serviceeregeln**
- Der Service wird hinter der Grundlinie geschlagen. Grundlinie dem Können anpassen! Der Ball muss beim Service zuerst die eine Hand verlassen, bevor er mit der andern gespielt werden darf.

➡ Lernpartnerschaften:  
Vgl. Bro 4/5, S. 7

**Service oben:** Den Ball mit gestrecktem linkem Arm vor der rechten Schulter halten. Der linke Fuß ist vor dem rechten aufgesetzt. Der rechte Arm ist oberhalb der Schultern, die Hand nahe beim Ball. Den Ball hochwerfen und eine Ausholbewegung mit dem (rechten) Schlagarm ausführen. Den Ball leicht gegen die Wand oder zum Partner schlagen.

- Den Ball hoch treffen: Der Ball wird vor und oberhalb der rechten Schlagschulter mit gestrecktem Arm getroffen. Den Ball nur so hoch aufwerfen, dass er im höchsten Punkt geschlagen werden kann. Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.
- Üben zu zweit: A schlägt gegen die Wand auf; B beobachtet – beurteilt – berät.



- ❗ **Service von oben – wichtig:**
- Vorschriftstellung links
  - Rechte Hand in Schlagposition
  - Ball hochwerfen und im höchsten Punkt schlagen.
  - Das Handgelenk ist fixiert, die Finger sind gespannt.

**Aufschlag-Übungen:** Die S wählen, ob sie von oben oder von unten aufschlagen wollen.

- Aus kurzer Distanz in 3 m Höhe an die Wand servieren und den Ball wieder fangen.
- Über das Netz zu einer anderen Spielerin servieren.
- Ziele (z.B. Matten) treffen.
- Testübung ausprobieren, seinem Können anpassen.



- Ⓣ **Aufschlag:** Aufschlag von oben oder unten an die ca. 4 m entfernte Wand. Abnahme des zurückprallenden Balles mit Manchette und Auffangen des Balles. Diese Übung 3-mal hintereinander ohne Fehler ausführen.

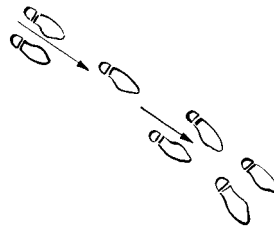
## 6.4 Den Schmetterball («Smash») lernen

Für Jugendliche ist die Smashbewegung besonders attraktiv. Auf der Oberstufe soll dieses Technikelement in einer Grobform erworben werden. Das Abspringen am Netz bringt auch einen Zeitgewinn für gezieltes Platziere von Sprungpässen oder für Finten.

**Das Treffen des Balles in der Luft - das richtige Timing - braucht viel Übung!**

**Smash-Anlauf:** Die S sind 3 m vom Netz (Leine, Linie) entfernt und versuchen, eine geeignete Anlaufform herauszufinden. Vorgaben: Bei der Schlagbewegung und der Landung darf das Netz nicht berührt werden. Die S zeigen ihre Lösungen vor. Einige Vorschläge ausprobieren und gefundene Lösungen nach Vor- und Nachteilen besprechen.

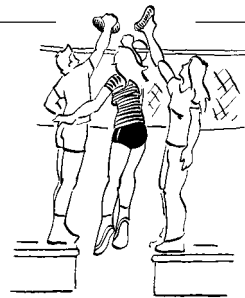
- Demonstration (Lehrperson, Video, Reihenbild): Anlaufrichtung 30–45° zum Netz. Schrittfolge: li-re-li oder re-li-re zum beidbeinigen Absprung. Diese Bewegung rhythmisch üben: «Tamm... ta-damm!»



- ⓘ Das Netz so tief spannen, dass die Spielenden im Sprung die Netzkante auf Stirnhöhe haben. Schräge Leine den Grössenverhältnissen der Spielenden anpassen. Mit Markierungen auf dem Boden (Orientierungshilfen) arbeiten.

**Mit und ohne Anlauf smashen:** 2 je auf 1–2 Kasten-elementen stehende S halten einen in ein Badetuch (Gymnastikhose) eingewickelten Ball. Die S schlagen mit korrektem Anlauf und ohne Netzberührung den eingewickelten Ball und landen kontrolliert.

- Die S stehen vor der Wand, werfen den Ball mit beiden Händen 2–3 m hoch und schlagen den Ball vor der Wand auf den Boden.
- Die S stehen vor dem kopfhoch gespannten Netz und schlagen den Ball übers Netz. Auch auf Ziele.

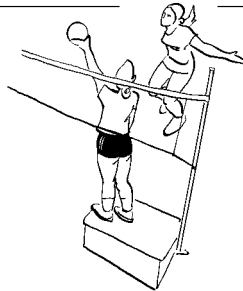


- ➔ Ball halten: Die S auf dem Kasten klemmen den Volleyball zwischen 2 wenig gepumpte Bälle.

- ⓘ Smash: Die S zeigen 3 Smashes hintereinander: Mit korrektem Anlauf, Schlag auf Ball (im Badetuch eingewickelt) und ohne Netzberührung.

**Bälle schlagen:** A steht auf dem Schwedenkasten und erhält von B den Ball zugeworfen. A hält den Ball in der offenen Hand mindestens 0.5 m von der Netzkante entfernt so in die Höhe, dass B den Ball im Sprung schlagen kann. B holt den geschlagenen Ball und reiht sich wieder in der Kolonne ein. A häufig auswechseln.

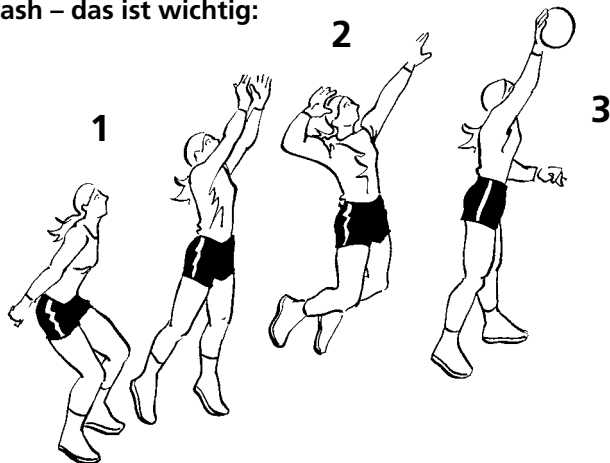
- Den Ball 2–3 m senkrecht hochwerfen. A läuft an und schlägt den Ball im höchsten Punkt übers Netz.
- A spielt den Ball auf B. B spielt einen Pass nahe ans Netz. A läuft an und schlägt den Ball.



- ⓘ Organisation beachten: Die S schlagen nur in eine Richtung.

- ➔ Das Blocken verbessern: Vgl. Bro 5/6, S. 16

### Smash – das ist wichtig:



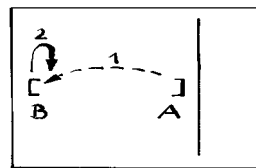
- 1 Absprung mit beiden Beinen und mit kräftigem Armschwung bis auf Schulterhöhe.
- 2 Mit dem Schlagarm ausholen.
- 3 Mit der offen-gespannten Hand den Ball vor dem Körper oberhalb der Schultern treffen.

## 6.5 Spiel 2:2 (Beach-Volleyball)

Ein Spiel 2:2 lässt sich überall realisieren. Die Grösse des Spielfeldes soll dem Können der Jugendlichen angepasst werden. Durch die Wahl eines geeigneten Balles (Softbälle, aufblasbare Bälle, Beach-Volleybälle) und die Anpassung der Spielregeln sind attraktive Spiele möglich.

**Beach-Verteidigung:** A steht am Netz, B im Hinterfeld. A wirft den Ball zu B (1), so dass B den Ball oberhalb der Schultern (Körbchenstellung) fangen kann (2). Dasselbe umgekehrt.

- Dito, aber B fängt den Ball nicht, sondern versucht, ihn weich anzunehmen und direkt zu spielen.
- Dito, aber A wirft den Ball nicht mehr, sondern smasht locker auf B. B muss jetzt auch mit der Manchette verteidigen.
- A smasht den Ball jetzt sowohl hoch, als auch tief.

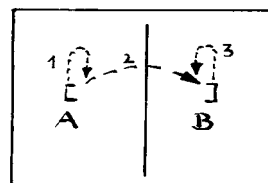


☞ Die Hände sind in der «Körbchen-Stellung».

⚠ Die S suchen die geeignetste Position, um sowohl oben als auch unten zu verteidigen. Lösungen vergleichen.

**Beach-Angriff:** Das Netz so hoch spannen, dass die S Standsmashes schlagen können. A steht auf der einen Seite des Netzes, B auf der andern.

- A wirft sich den Ball selber hoch und spielt einen Standsmash über das Netz zu B. B spielt eine Beach-Verteidigung und fängt den Ball. Anschliessend dasselbe mit umgekehrter Rollenverteilung.
- Gleiche Übung, aber mit einem Sprungsmash an Stelle des Standsmashes.

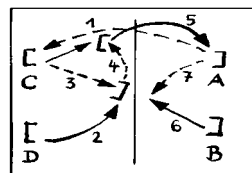


⚠ Service: Vgl. Bro 5/5, S. 38

☞ Den Stand-Smash etwa 1 m vom Netz entfernt ausführen.

**2 mit 2 als Spielfluss-Übung:** Ausgangstellung von allen ist immer im Hinterfeld. A macht einen Standsmash auf C (1). D verschiebt sich ans Netz (2) und fängt den verteidigten Ball (3) von C. D wirft den Ball zu C (4) und dieser macht einen Standsmash (5) zu A. B verschiebt sich ans Netz (6) und fängt den verteidigten Ball (7) von A... Rollenwechsel.

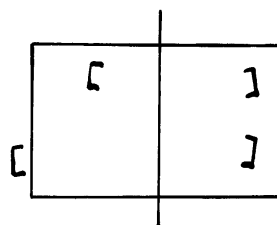
- Der Standsmash kann sowohl auf C bzw. A als auch auf D bzw. B gespielt werden.
- Gleiche Übung ohne den Ball zu fangen.



Ⓢ Spielfluss-Übung 2 mit 2: 4 S können die Spielfluss-Übung «2 mit 2» 4-mal ohne Fehler übers Netz spielen (Fehler: Ball fangen, Ball fällt auf den Boden).

**Beach-Volleyball-Spiel 2:2:** Spiel 2:2 über das Längsnetz in einem Badmintonfeld (o.Ä.). Die Spielenden bestimmen ihre Regeln und Handicaps (z.B. für besser Spielende) selber. Anregungen für Regelanpassungen beim Beach-Volleyball-Spiel:

- Besser Spielende müssen immer mit Sprung-Service, Sprung-Pass, Sprung-Manchette spielen.
- Schwächer Spielende dürfen nach extrem gespielten Bällen «hechten», d.h. den Ball wie ein Torwart fangen und ihn von dieser Stelle aus weiterspielen.

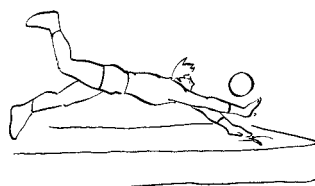


☞ Regeln selber anpassen. Nicht zu früh mit den offiziellen Beach-Volleyball-Regeln spielen.

Ⓢ Die S organisieren ein Beach-Volleyball-Turnier für ihre Klasse und die Parallelklasse.

**Beach-Circuit-Formen:** Das Beach-Volleyball-Spiel in irgend einen Circuit integrieren.

- Konditions-Circuit mit Einbau von Sprungelementen des Beach-Volleyball-Spiels.
- Beach-Volleyball in einen Koordinations-Circuit oder in einen Geräte-Circuit integrieren (2er- oder 4er-Posten wegen Anzahl Spielenden).



Ⓢ Wenn immer möglich im Freien spielen.

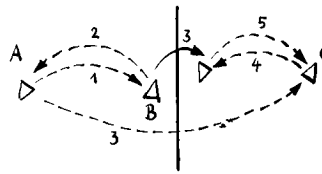
## 6.6 Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4

Ein präzises oberes und unteres Zuspiel ist Voraussetzung, dass ein Spiel über 3 Stationen gelingt. Das heisst üben! Üben wird attraktiver, wenn die S Übungen selbständig anpassen können. Durch Regelanpassungen (z.B. 3 Ballberührungen = 1 Punkt) wird das Zusammenspiel gefördert.

**Passt die Spiel- und Übungsformen eurem Können an. Versucht mit 3 Ballberührungen zu spielen.**

**3 Ballberührungen:** A passt zu B am Netz und B zu A zurück. A passt übers Netz zu C und C zu B (ist in der Zwischenzeit unter dem Netz durch gelaufen). B passt zu C zurück usw.

- B wählt die Position am Netz so, dass sich A und C nach B orientieren müssen.
- Organisation wie oben: Die S erfinden Übungsvarianten, in denen sich A, B, C orientieren müssen.
- A passt zu B am Netz. B spielt den Ball senkrecht bei sich hoch. A verschiebt sich zum Ball und spielt ihn übers Netz zu C. C spielt den Ball zu B, der unter dem Netz durch gelaufen ist und den Ball nun senkrecht hochspielt usw.
- B spielt den Ball nicht senkrecht hoch, sondern ca. 2 m vor sich und 1 m vom Netz entfernt in die Höhe. A und C verschieben sich jeweils zu dieser Position und spielen den Ball über das Netz.
- A und C spielen einen Sprungpass übers Netz.
- A und C machen immer eine Manchette zu B.

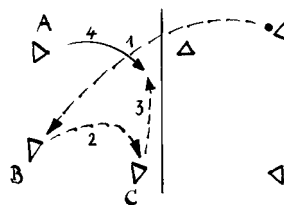


➔ Den Ball präzise ans Netz spielen lernen! Übungsformen dieser Art immer wieder einbauen. Die S entscheiden, wann sie eine Spiel- oder Übungsform anpassen (erschweren oder vereinfachen).

➔ Spieldaufbau über 3 Ballberührungen: Vgl. Bro 5/4, S.51

**Spieldaufbau 3 mit 3:** A und B stehen in Verteidigungsposition hinten, C als Passeur vorne rechts. Der Ball wird von hinten rechts ins Spiel gebracht. A oder B nehmen ab und spielen auf C. C spielt direkt (oder nach Fangen) einen hohen Pass zu A oder B. A oder B spielen den Ball übers Netz. Auf der Gegenseite wird der gleiche Spieldaufbau gespielt.

- A und B spielen einen Sprungpass oder Smash.
- S entwickeln Angriffsvarianten über 3 Spielstationen

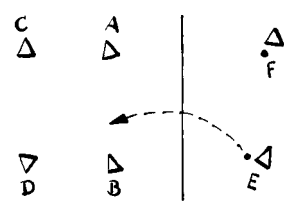


➔ Das Miteinander-Spielen ist ein wichtiges Element im Volleyball, z.B.: Wie viele Ballberührungen gelingen?

Ⓜ 3 mit 3: Zwei 3er-Teams können den Ball 4-mal (evtl. 6-mal) ohne Fehler mit je 3 Ballberührungen hin- und herspielen.

**Verteidigung und Aufbau im 4:4:** E spielt den Ball übers Netz an einen beliebigen Ort im Spielfeld. Wer am nächsten beim Ball steht, ruft «Ja!» und spielt den Ball hoch nach vorne zur Netzmitte. B vorne rechts fängt den Ball und rollt ihn zu E zurück. Sobald alle bereit sind spielt F den Ball übers Netz.

- E bzw. F spielen den Ball aus unterschiedlichen Positionen im Spielfeld übers Netz.
- E oder F spielen den Ball mit einem Sprungpass, mit einem Anschlag... und in schneller Folge übers Netz.
- E/F spielen gezielt in «gefährliche Zonen», z.B. in die Mitte zwischen 2 S, in die hinteren Ecken, kurz übers Netz in der Mitte des Spielfeldes...?
- A, C und D spielen den Ball mit Manchette zum Netz. B spielt einen hohen Pass, welcher von A (evtl. C oder D) weitergespielt wird. Wenn nötig mit Unterbruch. Nimmt B selbst den Ball ab, passt ihn A oder eine andere S, die günstiger zum Ball steht.
- Spiel 4:4; Regeln dem Können anpassen.



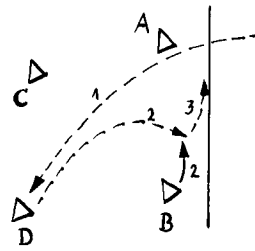
➔ Hinweis zur Spielanlage: Gespielt wird am Längsnetz. Das Spielfeld ist 6 m breit und 12 m lang. Das grosse Volleyballfeld wird in der Breite in 3 Spielfelder unterteilt. Die Länge wird mit Klebestreifen ergänzt. Damit können auf dem grossen Volleyballfeld 24 Teilnehmende gegeneinander spielen. Die Höhe beträgt bei den Mädchen 2.15 m, bei den Knaben 2.30 m.

⚠ Wer den Ball abnimmt, ruft laut: «Ja!»

➔ Spielregeln Mini-Volleyball: Vgl. Bro 5/5, S. 59. Diese Regeln den Voraussetzungen anpassen.

**Aufbaugenauigkeit üben:** Die S spielen 4 mit 4 und versuchen, die Abnahme immer ans Netz zu spielen, damit B (A) einen Pass spielen kann. Wie oft ist dies ohne Unterbruch möglich? Zu einem späteren Zeitpunkt die Übung wiederholen, Resultate vergleichen.

- Jeder Angriff mit 3 Ballberührungen gibt 1 Punkt.
- Wer den Ball zu B spielt, macht sich bereit für einen Angriff. B spielt einen hohen Pass nahe ans Netz. A läuft an und passt/smasht den Ball übers Netz ins gegnerische Feld.
- B spielt den Ball für den Angriff nahe ans Netz, entweder A (links bei der Seitenlinie) oder D (rechts bei der Seitenlinie) greifen an (Pass/Smash).
- Anstelle des Smashes (Ball schlagen) entscheiden sich S für einen (Sprung-)Pass, eine Finte...

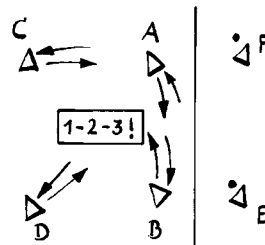


⊙ Im Schulvolleyball sollen auch D und C angreifen.

⊙ «Finte»: Genau gleich anlauen wie beim Smash. Mit dem Schlagarm eine Ausholbewegung ausführen, jetzt aber den Ball nicht schlagen, sondern mit der offenen Hand übers Netz tippen.

**Zusammenspielen:** E spielt den Ball übers Netz. A, B, C und D bauen über 3 Ballberührungen auf und spielen den Ball übers Netz. A, B, C und D nehmen unverzüglich ihre Ausgangsstellung ein. Sobald dies geschehen ist, spielt F den Ball übers Netz. E holt den Ball und macht sich erneut bereit.

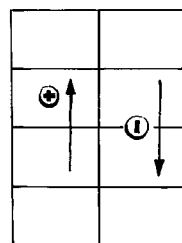
- E und F warten nicht, bis sich alle S in die Ausgangsstellung zurückverschoben haben. Sie spielen den Ball (einfach) übers Netz, sobald der Ball von A, B, C und D über das Netz fliegt.
- 2 Viererteams gegeneinander: Das eine Team spielt 12 Bälle aus Stand möglichst schwierig übers Netz. Wie viele Bälle kann das verteidigende Team mit 3 Ballberührungen zurückspielen? Rollentausch nach 12 Bällen.
- Wie oben: Wenn der Ball zurückkommt, versucht das servierende Team den Ball mit 3 Ballberührungen weiterzuspielen und erhält dafür 1 Punkt. Erst dann neu anschlagen.



⊙ Immer wieder Positionen rotieren (Uhrzeigersinn). Den Pass vorne rechts anstreben.

⊙ Mannschaftstaktik üben: Vgl. Bro 5/6, S. 15

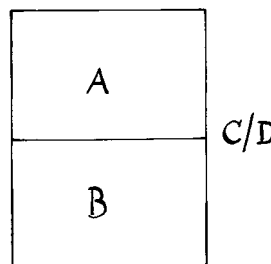
**Ligameister-Turnier:** 8 Spielteams (2er-, 3er-, 4er-Teams) spielen auf 4 Feldern gegeneinander. Nach ca. 5 Minuten Spielzeit verschieben sich die Sieger um ein Feld nach oben, die Verlierer um ein Feld nach unten. Wer an den äusseren Enden der Spielfelder steht und sich nicht verschieben kann, bleibt stehen. Bei 4 Spielfeldern werden 4 Runden gespielt, damit jedes Team die Möglichkeit hat, sich vom einen Ende zum andern hochzuarbeiten. In der letzten Runde wird in der entsprechenden Liga (Welt-, Europa-, Schweizer- und Regionalliga) um den Sieg gespielt.



⊙ Pausierenden S Beobachtungsaufgaben stellen.

**3-Team-Turnierform:** Team A spielt gegen B. Kann ein Team das andere zu 2 aufeinander folgenden Fehlern verleiten, so muss das fehlerhafte Team das Spielfeld verlassen und wird durch C ersetzt. Das Team, das im Spielfeld bleiben kann, erhält 1 Punkt.

- Mit 4 Teams: Team A spielt gegen B. Team C ist für den Service bereit und Team D wartet. Macht A (B) einen Fehler, verlässt A (B) das Spielfeld und wird durch C ersetzt. D hält sich für den Service bereit, A (B) pausiert. Wer weiterspielen kann, erhält 1 Punkt.



⊙ Die Jugendlichen organisieren ein Volleyball-Turnier. Die Spielenden amtier in den Spiel-Pausen als Spielleitende bei anderen Teams.



# 7 Rückschlagspiele

## 7.1 Mini-Tennis

Mini-Tennis-Spielformen erleichtern durch einfache Regeln und die langsam fliegenden Schaumstoffbälle den Zugang zum Tennisspiel. Das Spiel eignet sich gut für koedukativen Sportunterricht.

- **Spielfeld:** Grosse Plätze (Parkplätze, Pausenplätze), auf denen nebeneinander möglichst viele Einzelspielfelder in der Grösse von ca. 5 x 12 Meter gezeichnet werden. Die Spielfeldlinien können mit Kreide, Ziegelsteinen o.Ä. gezeichnet oder als permanente Linien mit Farbe bemalt werden. In der Halle können vorgegebene Linien (z.B. Badminton-Spielfeld) genutzt und evtl. mit Klebbändern ergänzt werden.
- **Netz:** Es genügt eine Leine (Schreckband o.Ä.), welche auf einer Höhe von ca. 1 Meter gespannt wird (Malstäbe als Zwischenpfosten setzen und das Band 1-mal um den Pfosten wickeln).
- **Tennisball:** Schaumstoffbälle mit ca. 9 cm Durchmesser.
- **Zählweise:** Auf Punkte, z.B. wie beim Tischtennisspiel.

**Wir spielen auf engstem Raum Tennis.**

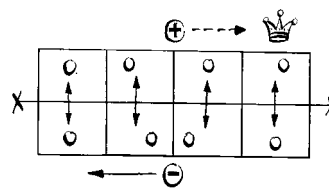
➔ Vom GOBA zum Mini-Tennis: Vgl. Bro 5/4, S. 55

🎾 GOBA-Schläger selber basteln: Vgl. Bro 5/4, S. 54

🎯 Alle Formen wenn möglich im Freien spielen.

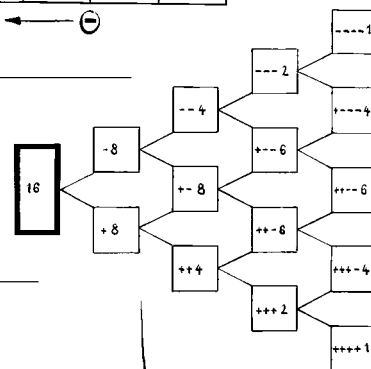
**Kaiserspiel:** Spiel 1:1 auf Zeit. Nach der Spielzeit geht der Sieger ein Feld höher, der Verlierer ein Feld tiefer. Ist ein Spieler zuoberst, ist er *Kaiser*, spielt aber weiter. Bei ungerader Teilnehmerzahl macht der Kaiser eine Runde Pause und spielt dann wieder weiter.

- Der Kaiser darf wählen, auf welcher Seite er weiter spielen will.

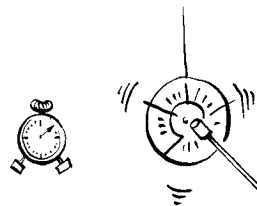


🕒 Gute Zeitplanung ist wichtig.

**Kästchen-Turnier:** Auslosung: Für alle S befinden sich Namenskärtchen in einem Topf. Spiel 1:1 auf Zeit. Zählweise wie beim Tischtennis, 1, 2, 3... Wer gewinnt, kommt nach unten, wer verliert kommt nach oben. Nach jeder Runde wird wieder neu ausgelost, bis im Siegerfeld unten rechts nur noch 1 S steht.

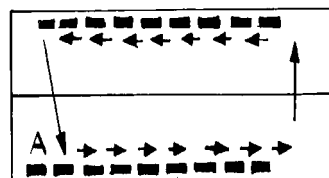


**Gong-Turnier:** Auf allen Plätzen wird Mini-Tennis gespielt. Nach einer gewissen Zeit wird das Spiel durch einen Gongschlag abgebrochen (unregelmässige Zeitabstände). Wer sein Spiel gewonnen hat, wechselt zum nächsten Platz, und wer verloren hat, bleibt stehen. So entstehen immer wieder neue Paarungen. Wer am meisten Siege bzw. Games erzielt, hat gewonnen.



🕒 Reihenfolge und Platzwechsel vorgängig besprechen.

**Alle gegen alle:** Bei einer genügenden Anzahl von Spielplätzen (z.B. für 20 Schüler 10 Felder für Einzel- oder 5 Felder für Doppelspiele) kann ein Turnier «Alle gegen alle» durchgeführt werden. Die Spielregeln und die Spielarten können pro Spiel beliebig variiert werden. Beispiele:



🕒 Organisation des Wechsels: A (z.B. die Lehrperson) bleibt immer an derselben Stelle, ohne zu wechseln.

➔ Weitere Mini-Tennis-Spielformen: Vgl. Literatur Bro 5/5, S. 60

- Nach jedem Schlag die Schlaghand wechseln.
- Mit (selbst bestimmten) Zusatzaufgaben spielen.
- Pro Paar steht nur ein Schläger zur Verfügung. Dieser muss nach jedem Schlag gewechselt werden.
- 1 S spielt mit seiner schwächeren Hand.
- Nur beidhändig (Schläger ausser beim Aufschlag immer mit beiden Händen halten) spielen.
- Nach jedem Wechsel mit den neuen Spielpartnern neue Regeln festlegen.

## 7.2 Tennis

Schülerinnen und Schüler sollen sich nicht nur als Gegner, sondern als Spiel- und Lernpartner verstehen. Durch die Auswahl geeigneter und spannender Spiel- und Übungsformen können Akzente beim Wahrnehmen, Verarbeiten und Ausführen gesetzt werden.

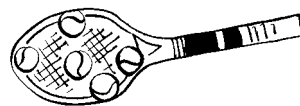
Die Lernenden spielen zu zweit mit Schaumstoffbällen über eine Leine. Am Anfang wird der «Einheitsgriff» gewählt (Schläger wie einen Hammer halten). Die Spielpartner wechseln gemäss Anweisungen regelmässig. Bei allen Spiel- und Übungsformen werden die Lernenden zum gegenseitigen Beobachten und Beraten angeleitet (Lernpartnerschaften).

**(Mit-)Denken beschleunigt das Lernen.**

➔ Weitere Spielformen auch vom Squash übernehmen: Vgl. Bro 5/5, S. 46; Lernpartnerschaften: Vgl. Bro 4/5, S. 7

**Ball treffen:** Den Ball an verschiedenen Orten und in verschiedenen Körperhaltungen treffen.

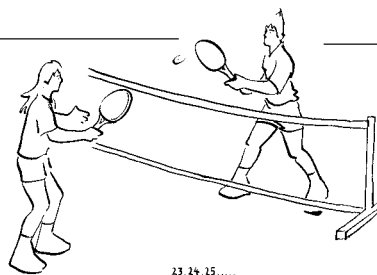
- Den Ball auf verschiedenen Höhen schlagen.
- Vor und hinter dem Körper spielen.
- Beim Schlagen auf dem hinteren, dann wieder auf dem vorderen Fuss stehen.
- Nur links, nur rechts, nur beidhändig spielen.
- Verschiedene Treffpunkte auf der Schlagfläche erproben und beim Partner beobachten.



➔ Durch Gegensatzerfahrungen den «idealen» Treffpunkt (= in der Mitte des Schlägers) finden; miteinander spielen lernen.

**Sicher spielen:** Den Ball zu zweit ohne Fehler mehrmals über die Leine (auf ca. 1.2 m Höhe gespannt) spielen. Bei einem Fehler wieder von vorne beginnen.

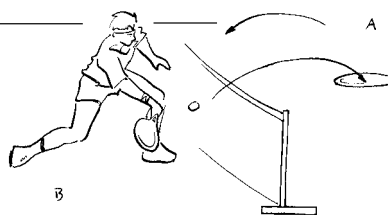
- Auch als Volley (direkt aus der Luft) spielen.
- Nur Rückhand- (RH) bzw. nur Vorhandschläge (VH), VH/RH im Wechsel spielen.
- Nur linkshändig, nur rechtshändig, nur beidhändig spielen.
- Sich gegenseitig beobachten und Anregungen geben.



➔ Den Ball platzieren lernen.

**Platzieren:** A und B spielen miteinander. Auf der Seite von A liegt ein Reifen als Ziel auf dem Boden. B versucht, gemäss vereinbarten Regeln (z.B. nur VH, nur RH, nur beidhändig...) in den Reifen zu treffen. A spielt immer zu B zurück. Rollenwechsel.

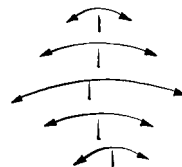
- Auf beiden Seiten liegen Reifen: Wer trifft besser?
- Welches Team hat zuerst 2, 3... Treffer in Serie?



➔ Beidseitig geschickt werden: Mit der linken, mit der rechten Hand und beidhändig spielen.

**Distanzen variieren:** Zu zweit miteinander spielen und versuchen, sich mit jedem Schlag einen Schritt näher zu kommen. Wenn beide am Netz stehen, entfernen sie sich allmählich wieder voneinander.

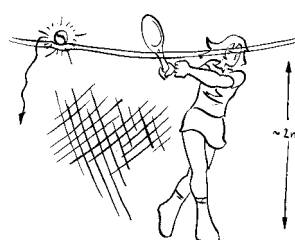
- Auch als Volley-Spiel ausführen.
- Nur links, nur rechts, beidhändig spielen.



➔ Volley-Spiel: Der Ball wird ohne Bodenberührung direkt hin- und hergespielt.

**Hohe Bälle:** Spiel zu zweit. Die Leine ist auf einer Höhe von ca. 2 m gespannt.

- A und B versuchen, die Leine zu treffen.
- Nur VH, nur RH, beidhändig spielen.
- Welches Team schafft 2, 3 Treffer in Serie?
- 1-mal über und 1-mal unter der Leine spielen.
- A ruft, ob oben oder unten gespielt wird.
- B zeigt, ob oben oder unten gespielt wird usw.



➔ Zu zweit einen Tennisball in einem Mindestabstand von je ca. 6 m 10-mal ohne Fehler über eine Leine oder ein Netz hin- und herspielen.

## 7.3 Squash

Für die Einführung ins Squashspiel genügen eine Frontwand (Turnhallenwand), Schaumstoffbälle und Tennis- oder Squashschläger.

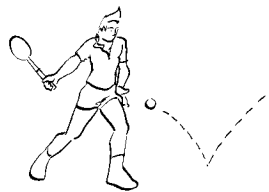
- **Spielidee:** Beim Squash wird der (Gummi-)Ball von zwei Spielenden abwechselungsweise an die Wand gespielt (beim richtigen Squashspiel in einer Boxe ist das Spiel an alle 4 Wände erlaubt). Der Ball darf nach der Wandberührung höchstens 1-mal den Boden berühren. Das direkte Spiel (Volley) ist ebenfalls erlaubt und beschleunigt das Spiel.
- **Spielfeld:** Senkrecht zur Frontwand gezogene Linien (mit Klebband markieren oder im Freien mit Kreide zeichnen). Als Frontwand im Freien eignen sich auch Ballgitter (in diesem Fall sind zwingend Schaumstoffbälle nötig). An der Wand wird eine Linie auf der Höhe von ca. 50 cm gezogen oder auf dieser Höhe eine Leine gespannt, über die bei jedem Schlag gespielt werden muss.
- **Schlägerhaltung:** Schlagfläche senkrecht halten (Einheitsgriff).

**Wir spielen Squash gegen eine Wand.**

➔ Weitere Spielformen auch aus dem (Mini-)Tennis übernehmen: Vgl. Bro 5/5, S. 44 f.

**Wand-Squash:** Einen Ball mit Vorhand- und Rückhandschlägen fortlaufend an die Wand spielen.

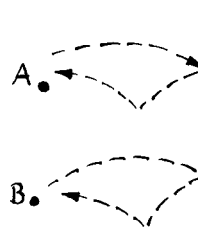
- Den Ball vom Boden 1-mal aufspringen lassen.
- Den Ball direkt (Volley) spielen.
- Allein oder mit einem Partner spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Evtl. mit Squashschläger und Squashbällen.
- Hallen-Rundlauf: A u. B schlagen abwechselungsweise den Ball gegen die Wand und versuchen, sich dabei ohne Ballverlust fortzubewegen.



➔ Platzieren und das Ballgefühl verbessern.

**Schlag-Variationen:** Wie oben, aber jetzt wird das Spiel an die Wand variiert.

- A und B versuchen nebeneinander im gleichen Rhythmus an die Wand zu spielen.
- Die Distanz zur Wand verändern.
- An der Wand aufgehängte Ziele treffen.
- So lange auf dasselbe Ziel spielen, bis es 2-mal, 3-mal nacheinander getroffen wurde.
- Zu zweit mit demselben Ball auf Ziele spielen.



➔ Verschiedene Bälle verwenden und dadurch die Ballgeschicklichkeit verbessern.

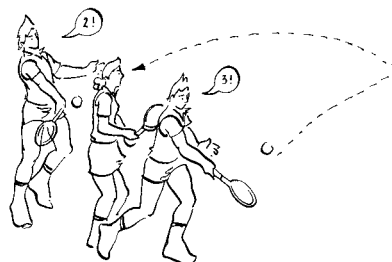
**Rundlauf:** Die Spielenden stehen in einer Kolonne hintereinander. A spielt VH an die Frontwand, dann B, dann C usw. Nach jedem Schlag rennen die Spielenden um eine Marke (Malstab, Markierkegel...) und stehen dann wieder in der Reihe an.

- Auch als Gruppenwettbewerb durchführen.
- Mit vorgegebenen Schlagtechniken ausführen.
- Die Siegergruppe bestimmt die nächste Regel.



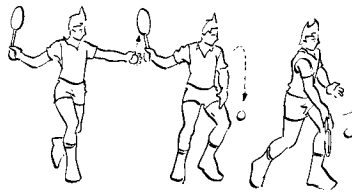
**Nummern-Spiel:** 3–4 Spielende stehen vor der Wand. Der Ball wird von 1 S gegen die Frontwand geschlagen. Wer den Ball schlägt, ruft gleichzeitig eine Nummer (oder einen Namen). Wer aufgerufen wird, versucht den Ball fehlerfrei an die Wand zu spielen und gleichzeitig wieder eine andere Nummer zu rufen.

- Bewusst keine Nummer rufen und einige Schläge selber weiterspielen usw.



**Aufschlag:** Wir lernen den Aufschlag in drei Schritten und hängen dann die Elemente rhythmisch zusammen:

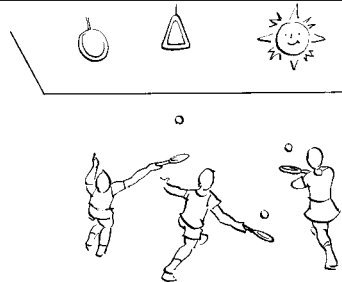
- 1 Seitlich zur Wand stehen. Den Schlag-Arm auf Schulterhöhe leicht gebeugt hochhalten.
- 2 Den Ball aus der Hand vor dem Fuss hochwerfen.
- 3 Der Schläger trifft den Ball von unten kommend vor dem Bein, bevor er auf den Boden fällt.



⚠ Einsatz mit wenig Kraft ermöglicht ein besseres Ballgefühl.

**Treffspiele:** Mit dem oben gelernten Aufschlag ein Ziel treffen (eine aufgehängte Zeitung, einen Reifen, einen Ballon...).

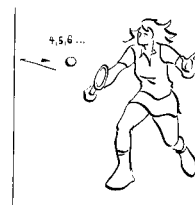
- Die S versuchen, mit dem von der Wand abprallenden Ball weiterzuspielen.
- 2-mal, 3-mal nacheinander dasselbe Ziel treffen.
- Während einer bestimmten Zeit dasselbe Ziel möglichst häufig treffen.
- Mit der schwächeren Hand aufschlagen.



🎯 Die S zeichnen verschiedene Figuren als Treffziele an eine Wand (auch als Ziele für andere Ballspiele).

**Zehnerlei:** Die Distanz zur Wand wird gemeinsam bestimmt. Aus dieser Distanz sind dieselben Schläge mindestens 10-mal fehlerfrei auszuführen. Beispiele:

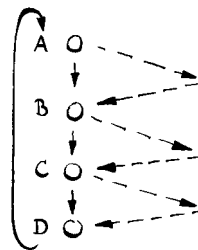
- 10-mal VH; dann 10-mal RH.
- 10-mal VH und RH im Wechsel.
- 10-mal Volley.
- 10-mal VH, RH und Volley im Wechsel.
- Alle Formen auch mit Handwechsel li und re.
- 10-mal Aufschlag.
- Eigene Zehnerlei-Formen, je nach Können.



➔ Solche Übungsformen können z.B. auch in einen Circuit eingebaut werden.

**Kettenreaktion:** 4 Spielende stehen vor der Wand. A spielt den Ball via Wand zu B, B zu C, C zu D. Wer zuhinterst steht, fängt den Ball und stellt sich wieder vorne an. Welche Gruppe schafft in einer bestimmten Zeit mehr Zuspiele?

- Mit Zusatzaufgaben nach dem Schlag.
- Die Sieger- oder die Verlierergruppe bestimmt die Regeln der nächsten Runde.



⚠ Eine gute Reaktion ist beim Squashspielen sehr wichtig.

**Gruppen-Squash:** Der Ball wird ohne Wandberührung innerhalb einer Gruppe als Flugball zugespielt, ohne dass er auf den Boden fällt. Pro S darf der Ball nur 1-mal mit dem Schläger gespielt werden.

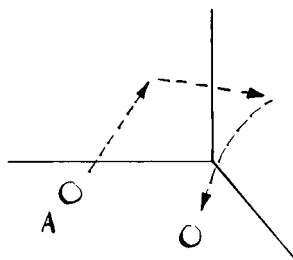
- Auch Rückhandschläge ausführen.
- Es sind nur Rückhandschläge gestattet.
- Spiel in zwei Gruppen: Welches Team kann nach zeitgleichem Beginn länger ohne Fehler spielen?
- Die Gruppe steht in der Nähe der Wand. Nach jeder dritten Ballberührung muss der Ball einmal an die Wand gespielt werden.



➔ Ähnliche Formen sind auch im Tennis möglich.

**Ecken-Squash:** A und B spielen sich den Ball in einer Hallenecke zu, wobei jetzt beliebig beide Wände angespielt werden dürfen.

- Möglichst viele Zuspiele ohne Fehler spielen.
- Auch gegeneinander spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Eigene Wettspielform erproben.



🎯-Übung: Zu zweit im Wechsel einen (Squash-)Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen.

➔ Weitere Squash-Spielformen: Vgl. Literatur Bro 5/5, S. 60

## 7.4 Badminton

Die Jugendlichen sollen einige Technischelemente des Badminton-Spiels verbessern, diese üben und im Spiel mit- und gegeneinander anwenden. Badminton eignet sich, wie alle anderen Rückschlagspiele, gut für koedukativen Unterricht.

### Vom «Federball» zum Badminton

**Spiel an Ort:** Sich den Shuttle vor dem Körper und über dem Kopf hochspielen. Der Ellbogen geht dabei der Schlagbewegung immer voraus (Peitscheneffekt).

- Sich regelmässig VH und RH hochspielen.
- Sich gleichzeitig nach li und re bewegen.
- Bei allen Formen die Höhe variieren.
- Ziele treffen (z.B. Ringe, Decke...)
- Eigene Kombinationen erproben.



⦿ Bei Windstille sind alle Formen auch im Freien möglich.

➔ Bestehende Linien als Spielfeldlinien übernehmen; mit Leinen (Wiese) oder Kreide (Hartplatz) Linien zeichnen. Netz auf ca. 1.5 m Höhe spannen.

**Platzieren:** Mit einem Partner spielen. Der Shuttle soll im Unterhandbereich getroffen werden, d.h. nur bis auf Hüfthöhe schlagen.

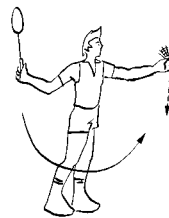
- Kurz und lang spielen im Wechsel.
- Links und rechts spielen.
- In gegenseitig vereinbarte Zonen spielen.
- A platziert und variiert, während B immer wieder an dieselbe Stelle zurückspielt. Wechsel.



➔ Griffhaltung (Einheitsgriff): Vgl. Bro 5/5, S. 45

**Aufschlag:** Leichte Grätschstellung seitwärts. Die freie Hand hält den Shuttle. Diesen fallen lassen und mit dem Schläger von unten her treffen.

- Die Distanz des Aufschlags variieren (nah, weit).
- Flugbahn variieren (flach, steil, hoch, weit...).
- Zu zweit: Nach jedem Aufschlag 5 Zuspiele oder bis zum Fehler spielen, dann erneut aufschlagen.



⚠ Ein guter Aufschlag ist wichtig.

**Überkopfspiel (Clear):** Aus dem Stemmschritt (seitlich zum Netz) vom hinteren Bein nach vorne oben abstoßen. Den Ellbogen nach vorne oben bringen und den Shuttle vor dem Körper treffen. Der Shuttle sollte weit nach hinten Richtung Grundlinie fliegen.

- Zu zweit möglichst viele lange Clears ohne Fehler spielen.
- Nach dem Aufschlag mit Clears weiterspielen.
- Platzieren: links, rechts, kürzer, länger.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Dorthin spielen, wo der Partner (nicht) steht.

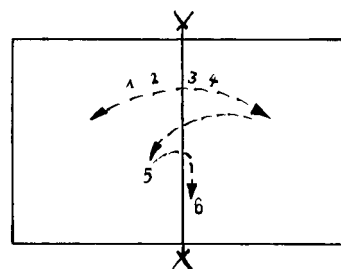


⚠ Den Schläger immer in Bereitschaftsposition seitlich über dem Kopf halten.

➔ Flugbahn des Clears: hoch und möglichst weit

**Spielvarianten:** Sich den Shuttle gegenseitig so zu spielen, dass beide den Ball noch gut erreichen können. Nach 4-maligem Hin- und Herspielen beginnt der Wettbewerb. Beide versuchen, dem Partner so zu spielen, dass dieser den Shuttle nur noch schwer oder gar nicht mehr erreichen kann.

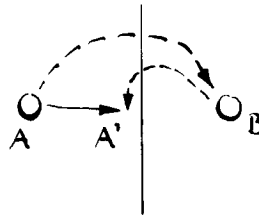
- Schlagtechniken gegenseitig absprechen.
- Alle Teams beginnen gleichzeitig mit Aufschlag und anschließenden Clears. Welches Team spielt am längsten ohne Fehler?
- Badminton mit anderen Sportarten kombinieren.



➔ Spielvarianten, z.B. Geräte-Badminton: Vgl. Bro 3/5, S. 26

**Netzdrops (Stoppball):** A und B stehen nahe am Netz und spielen sich Netzdrops zu. Sie versuchen, den Shuttle möglichst hoch an der Netzkante zu treffen und ihn so lange als möglich im Spiel zu halten.

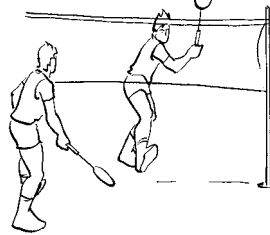
- Sobald A einen Netzdrop spielt, läuft B zum Netz und versucht, den Shuttle zurückzuspielen.
- Beide versuchen Netzdrops zu spielen. Pro gelungenem Netzdrop wird 1 Punkt gezählt.



⚠ Das Handgelenk ist höher als der Schlägerkopf; Körperseite des Schlagarms zum Ball.

**Lernpartnerschaften:** A spielt als «Trainer» zu und beobachtet, während B sich auf die Technik konzentriert. Nach einigen Schlägen wird die Aufgabe gewechselt.

- Die Beobauungskriterien werden durch die Lehrperson bestimmt. A beobachtet und berät; Wechsel.
- B darf bestimmen, was bei ihm zu beobachten ist.
- B macht absichtlich Fehler (z.B. falscher Griff, schlechter Ellenbogeneinsatz, ungeeignete Körperstellung...) und A muss als «Trainer» herausfinden, was falsch ist.

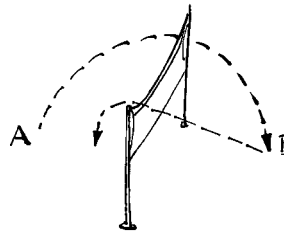


⚠ Beobachten lernen fördert auch das eigene Beweguungs-lernen.

➔ Lernpartnerschaften: Vgl. Bro 4/5, S. 7

**Netz-Duell:** Nahe am Netz werden verschiedene Formen gespielt.

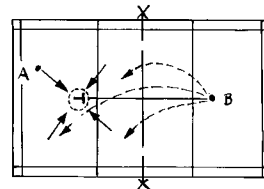
- Spielt A einen Shuttle hoch, dann versucht B, diesen sofort flach zurückzuspielen. Wechsel.
- Nur A darf flache Shuttles spielen, B spielt hoch zurück. Wechsel.
- A und B spielen sich den Shuttle immer schneller zu, bis A oder B einen Fehler macht. Neubeginn.



⌚ Mit einem Partner einen Shuttle während einer bestimmten Zeit 20-mal schnell und fehlerfrei hin- und herspielen.

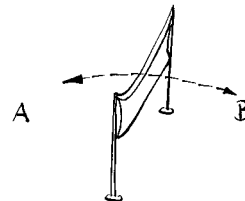
**T-Lauf:** Dem Gegner auf die Vorhand- und auf die Rückhandseite zuspelen. Dieser muss nach jedem Schlag zum «T» (= Feldmitte) zurücklaufen.

- Regelmässig, dann unregelmässig VH/RH spielen.
- Links und rechts abwechseln.
- Beide spielen unregelmässig.
- Dazwischen auch hohe Shuttles spielen ...



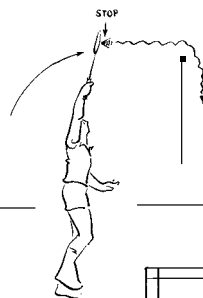
**Flach-Spiel (Drive):** Den Shuttle knapp über der Netzkante durch eine kurze, druckvolle Unterarmdrehung spielen. Der Shuttle wird auf der Vorhand- oder auf der Rückhandseite, vor allem aber vor der Körpermitte, getroffen.

- Flache Shuttles gefühlvoll platzieren.
- Plötzlich einen Lob (sehr hohen Ball) spielen usw.



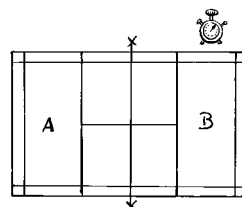
**Überkopf-Stoppball (Drop):** Aus dem Stemmschritt (wie beim Clear) einen normalen Clear vortäuschen, jedoch im Moment des Schlages den Shuttle lediglich «abtropfen» lassen.

- A spielt lange Clears, während B ab und zu versucht, einen Drop zu spielen. Wechsel der Aufgabe.



**Wettspiel:** A und B einigen sich bezüglich Zählweise und Spielfeldgrösse. Dann wird gespielt.

- Als Gongturnier auf Zeit spielen.
- Bis auf eine bestimmte Anzahl Punkte spielen.
- Regeln: Einzelne Wettkampffregeln vorgeben.



➔ Weitere Badminton-Spielformen: Vgl. Bro 5/4, S. 56 ff. und Literatur Bro 5/5, S. 60

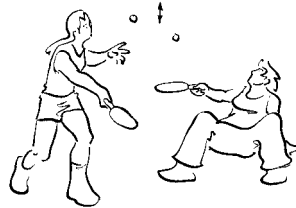
## 7.5 Tischtennis

Da in der Schule in den meisten Fällen Tischtennistische nicht in genügender Anzahl vorhanden sind, kann auch der Boden als Tisch-, bzw. Spielfläche genutzt werden. Diese ungewohnte Spielsituation eignet sich gut für das Entwickeln eigener Spielformen.

### Vom «Ping-Pong» zum Tischtennis-Spiel

**Ping-Pong-Zirkus:** Der Ball soll immer auf dem Schläger «hüpfen»; je höher, desto schwieriger. Dazu suchen die Spielenden Bewegungsformen und zeigen sie einander vor. Geeignete Bewegungsaufgaben, insbesondere zum Aufwärmen, sind:

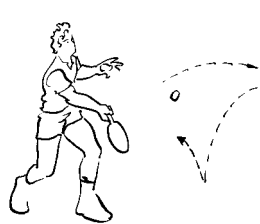
- Knien, sitzen, auf den Bauch liegen, auf den Rücken liegen... und wieder aufstehen.
- Von der einen Seite der Turnhalle zur anderen Seite laufen, hüpfen, rückwärtslaufen...
- Eigene «Ballartisten-Formen» erproben.



→ Alle Lernenden haben einen Tischtennisball und einen Tischtennisschläger (evtl. selber mitbringen).

**Tischtennis-Squash:** Spiel an die Wand. Der Ball darf vor dem nächsten Schlag höchstens einmal auf dem Boden aufspringen.

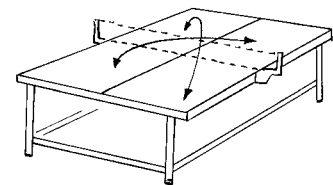
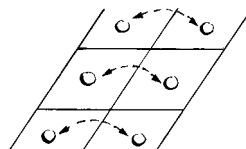
- Nur VH-, nur RH-Spiel erlaubt.
- Die Feldgrösse variieren.
- Zu zweit mit- oder gegeneinander spielen.
- Auch mit der schwächeren Hand spielen.
- Wettspiele und -regeln selber festlegen.



→ Solche Formen eignen sich auch als Station in einem Circuit.

**Boden-Tischtennis:** Eine Leine auf ca. 60 cm Höhe spannen und den Tischtennisball hin- und herspielen.

- Gerade Bälle («longline») spielen.
- Die Bälle diagonal («cross») spielen.
- Kombinationen: 1-mal cross, 1-mal longline.
- A spielt immer longline; B immer cross.
- A spielt weich und hoch, B flach und hart.
- Distanzen immer vergrössern.
- Wenn möglich auf Tischtennistischen spielen.



**Drall-Bälle:** Dem Ball einen Vorwärts- bzw. einen Rückwärtsdrall verleihen. Was muss mit dem Schläger getan werden, damit der Ball dreht?

- A spielt mit Drall, B ohne Drall zurück.
- A spielt mit Vorwärtsdrall; B mit Rückwärtsdrall.
- A spielt mit beliebigem Drall. B versucht, den Drall zu erkennen und teilt dies nach jedem Schlag A mit.
- A spielt immer denselben Drall wie B. Wechsel.
- A spielt immer mit dem umgekehrten Drall wie B.
- A spielt mit starkem Vorwärtsdrall lange Bälle und B spielt Bälle ohne Drall zurück.

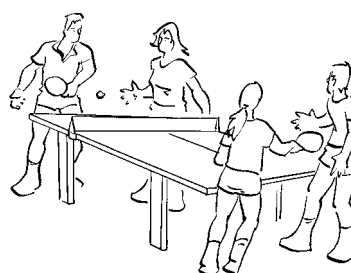


⚠ Dem Ball Drall geben – entdeckendes Lernen:  
**Vorwärts-Drall:** Hohe Flugbahn, schneller Ball und trotzdem sicheres Spielen.  
**Rückwärts-Drall:** Flache Flugbahn, langsamer Ball.

→ Diese Idee auch mit Tennisschlägern und Schaumstoffbällen erproben.

**Handicap-Doppel:** Doppelspiele mit einem Handicap spielen. Beispiele:

- Pro Paar steht nur ein Schläger zur Verfügung. Nach jedem Schlag muss der Schläger gewechselt werden.
- Siamesen-Doppel: A und B halten sich an der Hand: A spielt mit der linken, B mit der rechten Hand.
- A und B sind mit einem Gummiband verbunden.
- Nach jedem Spiel neue Regeln bestimmen.



→ Weitere Tischtennis-Spielformen: Vgl. Band 1014... im Tischtennis; Literatur Bro 5/5, S. 60

## 8 Andere Spiele

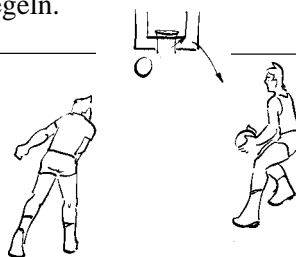
### 8.1 Tchoukball

Tchoukballnetze sind attraktive Zielobjekte, die geradezu herausfordern, eigene Spielformen zu erfinden. Verschiedene Spielformen können ausprobiert und weiterentwickelt werden zu einem spannenden und vor allem *fair* Spiel mit einem Namen und aufgeschriebenen Regeln.

**Nutzt die Tchoukball-Netze zur Entwicklung eines eigenen, spannenden Spiels.**

**Rebounden:** A und B bewegen sich, einen Ball passend, durch die Halle und versuchen, sich möglichst oft via Wand oder Basketballbrett zuzuspielen.

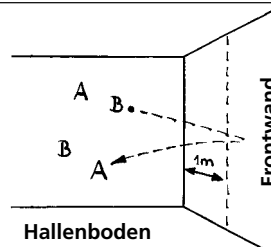
- Die Tchoukballnetze einbeziehen und die Laufwege vorgeben.
- Welches Team hat in vorgegebener Zeit am meisten korrekte Rebound-Zuspiele (A wirft an die Wand, B kann fangen = 1 Punkt)?



➔ Am Kasten schräg gestellte Kastenoberseite können auch als Zielobjekte verwendet werden.

⚠ Schrittregel: Die S legen fest, wie viele Schritte mit dem Ball in der Hand gelaufen werden dürfen.

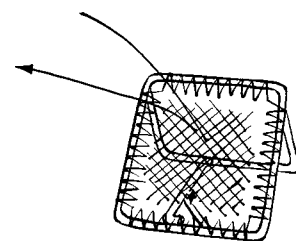
**Hand-Squash:** Zwei Teams mit je 2 Spielenden spielen gegeneinander auf einem relativ kleinen Spielfeld mit einer Vorderwand. Team A versucht den Ball so an die Wand zu spielen, dass Team B den Ball nicht fangen kann, bevor er auf dem Boden auftrifft. Fällt der Ball innerhalb des Feldes auf den Boden, erhält Team A einen Punkt. Team B beginnt das Spiel an der Stelle, wo vorher der Ball zu Boden gefallen ist.



⚠ Der Ball muss mindestens 1 m ab Boden an die Wand treffen - evtl. mit Klebband bezeichnen.

**Spiel mit dem Zielobjekt:** 2-4 Gruppen haben je ein Spielfeld mit einem Tchoukballnetz (Kastenoberseite schräg gestellt) zur Verfügung. Sie erhalten die Aufgabe, ein Spiel unter Einbezug der Tchoukballnetze zu erfinden. Die Spielenden werden ermuntert, ausprobierend eine Spielform zu erfinden und weiterzuentwickeln. Spielgruppengröße: 4-6 S.

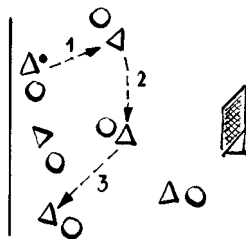
- Die gefundenen Spielformen werden einander gegenseitig vorgestellt und ausprobiert. Geeignete Ideen werden gemeinsam weiterentwickelt.



➔ Leitidee: Das Spiel soll den Beteiligten Spass machen, dafür sind alle verantwortlich. Den Spielenden genügend Zeit für die Spielentwicklung, das gegenseitige Ausprobieren und das Reflektieren des Spielprozesses geben.

➔ Partnerschaftlich:  
Vgl. Bro 1/5, S. 15

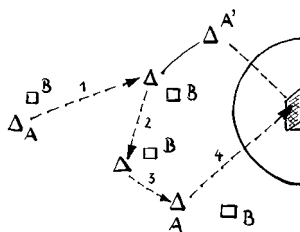
**Netz-Schnappball:** 2 Teams mit 4-6 S spielen in einer Hallenhälfte Schnappball bis auf 8 Pässe. Wenn 8 Pässe gelungen sind, kann ein zusätzlicher Punkt erzielt werden, indem 1 S das Tchoukballnetz trifft und 1 S des gleichen Teams den Ball wieder fangen kann. Entweder kann das gleiche Team wieder mit den 8 Pässen beginnen oder nach erfolgreichem Netzpass bekommt das andere Team den Ball.



➔ Die Spielenden in den Regelbildungsprozess mit einbeziehen. Das Spiel wird zusehends komplexer.

➔ Tchoukball: Vgl. Bro 5/4, S. 61 und Bro 5/6, S. 21

**Tchoukball:** Die Spielenden von Team A versuchen nach höchstens 3 Pässen zu punkten, indem sie den Ball so ins Netz spielen, dass dieser ausserhalb der Netzzone zu Boden fällt. Dafür erhält Team A einen Punkt. Team B versucht dies zu verhindern, indem die S den vom Netz abprallenden Ball aus der Luft fangen. Während den Pässen darf das angreifende Team nicht gestört werden. *Weitere Regeln:* Team A und B dürfen bei beiden Netzen punkten. Nach 3 Würfen auf ein Netz erfolgt ein Netz- bzw. Seitenwechsel. Bei Fangfehler erfolgt Ballwechsel durch Freiwurf. Nach einem Spielunterbruch sind 4 Pässe erlaubt.



➔ Gruppengrößen der Feldgrösse anpassen. Freiwürfe werden nach Regelverstössen am Ort des Geschehens ausgeführt. Punkte erhält das Team ohne Ball, wenn der Netzwurf unkorrekt oder der Abpraller unkorrekt ist (in den Wurfkreis oder ausserhalb des Feldes fällt, den Schützen oder den Netzrahmen trifft).



## 8.2 Baseball

Baseball-Spielformen sind auch ohne offizielle Baseballschläger und -handschuhe möglich. Die Jugendlichen werden in den Spielentwicklungs-Prozess mit einbezogen, indem sie z.B. mögliches Spielmaterial bestimmen oder selber herstellen, Regeln mitentwickeln und verändern.

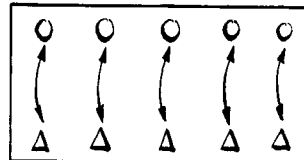
**Wir lernen und entwickeln ein spannendes Spiel: Baseball!**

**Werfen und Fangen:** Die Spielenden bilden 2er-Gruppen, ausgerüstet mit 1, evtl. 2 Handschuhen und 1 Ball. Die Paare stehen sich gegenüber und werfen einander den Ball zu. Die Jugendlichen finden heraus, worauf sie beim Fangen des Balles achten und tauschen ihre Erfahrungen aus.

- Wie viele korrekte Pässe sind in 1 Minute möglich?
- Die Distanz vergrößern und gleiche Form spielen.
- Ungenau zuspielen; das Fangen wird schwieriger.
- Die S spielen hohe Bälle und halten die Wurfhand nahe an der Fanghand (schnelles Weiterpassen).
- Zuspiel: auf den Körper. Fangen: mit dem Handschuh; Daumen zeigt nach unten.
- Die S spielen Bodenpässe oder rollen den Ball. Der Fanghandschuh berührt mit den Fingern den Boden.
- Die Spielenden trainieren weite Würfe und üben das Fangen mit Fanghandschuh.
- Passübungsformen mit Bewegung ausführen: Nach dem Passen dem Ball nachlaufen.

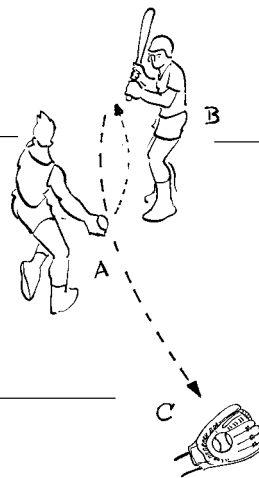


⊙ Handschuhe: Wer re wirft, hat den Handschuh li (Fanghand).  
Bälle: Keine «offiziellen» Bälle, sondern weichere Übungsbälle verwenden. Die Baseballform mit weicheren Bällen, geeignet für die Schule, wird auch «Softball» genannt.



⊙ Schläger: Baseball-Schläger oder selbst hergestellte (z.B. PET-Schläger) verwenden:  
Vgl. Bro 7/5, S. 7

**Schlagen:** Die S üben das Schlagen mit Goba-, Tennis- oder Baseballschlägern in 3er-Gruppen. A steht 5–10 m von B entfernt (evtl. hinter einem hochgestellten Kasten-Oberteil) und wirft mit Unterhandwurf den Ball Richtung B (= Batter). B steht seitwärts und versucht den Ball aus der Ausholbewegung heraus zu treffen. C mit Fanghandschuh fängt den Ball und wirft ihn wieder A zu. Nach 5-10 Schlägen Rollenwechsel.

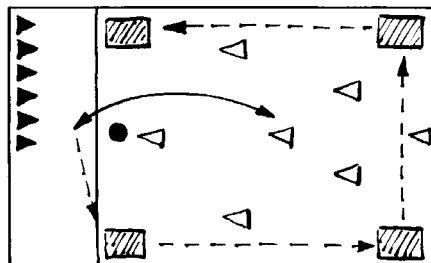


⊙ Halten des Schlägers: Beidhändig, am Ende des Schlägers (Bat); wie beidhändiges Halten des Tennisschlägers.

⊙ Alle schlagen in die gleiche Richtung!

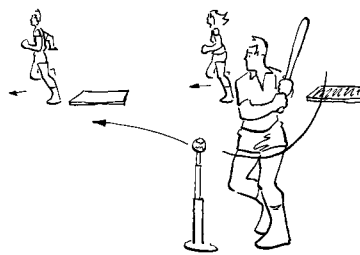
### Baseball-Spiel entwickeln:

- Baseball-Tupfball: 3–5 Spielende der Gruppe A versuchen durch schnelles Passen Spielende der Gruppe B abzutupfen. Nach 3 Minuten Rollenwechsel.
- Baseball-Mattenball: In den Endzonen des Feldes liegen je 2 Matten, auf die der Ball gelegt wird.
- Baseball-Brennball: Vorgabe: der Ball wird ins Feld geschlagen. Eine eigene Form entwickeln.
- Baseball-Regeln integrieren: 1 S des Laufteams schlägt den Ball ins Feld und muss bis zur 1. Matte (Base) laufen. Weitere S des Laufteams dürfen mitlaufen. Sie holen einen Punkt, wenn sie das letzte Base berührt haben. Ein Lauf ist ungültig, wenn man sich zwischen 2 Bases befindet, während der Ball «brennt». Das Feldteam spielt den Ball so schnell als möglich nach vorne, wo er in einen Mal-Reifen getupft werden muss («brennt»). Das Feldteam erhält bei einem Fangball 1 Punkt. Feldspieler können Läufer «out» setzen, indem sie den Ball auf das anzulaufende Base spielen. Der Ball muss bei der Matte sein, bevor sie 1 Läufer berührt hat.



⊙ Baseball-Schnappball: Vgl. Schnappball: Bro 5/5, S. 6

**Schlag und Geh:** Die Spielenden der *Laufpartei* schlagen nacheinander den Ball ins Spielfeld und laufen zur ersten Base. Bei jedem Schlag müssen sie eine Base weiterrennen (Laufpflicht; nur 1 S auf einer Base). Pro gelaufene Runde gibt es 1 Punkt. Die *Feldpartei* kann einen Läufer (Runner) «out» setzen, indem sie den Ball auf das anzulaufende Base spielt. Durch schnelles Zuspiel können mehrere Runner out gesetzt werden. Die im Feld Spielenden dürfen mit dem Ball laufen. Die Feldpartei erhält für jedes «Out» 1 Punkt. Bei 3 Schlagfehlern erhält die Feldpartei ebenfalls 1 Punkt. Wechsel nach 3 Punkten.

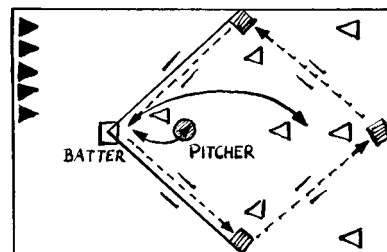


⊙ Die S sollen die taktischen Möglichkeiten spielend erkennen.

⊙ 1 Inning: Jedes Team ist 1-mal Lauf- und 1-mal Feldpartei.

⊙ Improvisierte Abschlagstelle («T-Base») mit Verkehrshut o.Ä.

**Goba-Baseball:** Die Laufmale sind wie beim Baseball angeordnet. 1 S der Laufpartei steht als Zuwerfer (Pitcher) im Werfermal (Reif) und wirft mit Unterhandwurf dem Batter den Ball zu. Der Tennisball darf vor dem Schlagen einmal den Boden berühren. Der Gobaschläger muss danach auf das Schlagmal abgelegt werden. Die Runner dürfen sich nicht überholen und pro Base darf sich nur ein Runner befinden. Ein Runner ist nur gezwungen weiterzulaufen, wenn die Base hinter ihm besetzt ist. Unterbrochen wird das Spiel bei ungültigem Schlag des Batters und wenn kein Runner mehr weiterläuft.

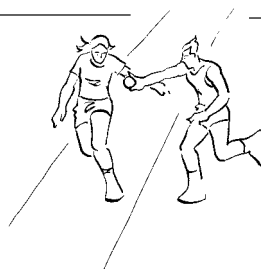


⊙ Das Schlagen mit dem Gobaschläger erleichtert das direkte Fangen = Flyball.

⚠ Die Out-Regeln bestimmen im Wesentlichen die taktischen Möglichkeiten des Spiels. Sie müssen also von allen Spielenden verstanden und abrufbar sein, damit das Zusammenspiel klappt.

**Weitere Regeln:** Out des Batters: Bei 3 ungültigen Schlagversuchen und wenn er nach dem Schlag nicht zur ersten Base läuft. Out der Runner: Wenn 2 Runner auf der gleichen Base stehen ist derjenige out, der kein Recht auf das Base hat. Punkte der Feldpartei: Siehe oben. Wenn ein Feldspieler den Ball direkt in der Luft fangen kann, ist der Batter (Schläger) out (= Flyball).

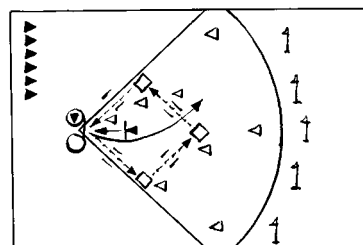
**Baseball mit «Tagging»:** Die Feldspieler können einen Runner (nur dann) out machen, wenn sie ihn mit dem Ball zwischen 2 Bases berühren. Die 4 Bases sind wie oben angeordnet. Der Laufweg wird als 2 m breite Bahn markiert (Skizze). Der Runner ist auch out, wenn er die Bahn verlässt.



⊙ Weil das Tagging später im Spiel oft zu wenig beachtet wird, sollte es zuerst separat geübt werden (siehe auch Baseball-Tupfball, S. 52).

- Es dürfen mehrere gleichzeitig laufen und pro Laufmal mehr als 1 S stehen.

**Beginner-Baseball:** 1 S der Laufpartei wirft dem Batter den Ball mit Unterhandwurf auf Bauchhöhe zu. Der Batter schlägt mit dem Baseballschläger. Die Runner dürfen erst nach dem Schlag laufen. Sie können laufen, bis das Spiel unterbrochen wird, d.h. bis die Feldpartei dem Zuwerfer übergeben hat. Bereits bekannte Regeln einbeziehen. **Weitere Regeln:**



⊙ Die Spielenden immer in den Regelbildungsprozess mit einbeziehen und ermutigen, eigene Regeln festzulegen. Für sie soll das Spiel spannend sein.

- Home-Runs: Halle: Wenn der Ball die Wand ab einer bestimmten Höhe trifft. Im Freien: Wenn der Ball über das Spielfeld hinausgeschlagen wird. Beim «home-run» dürfen der Batter sowie alle Runner auf den Bases die Runde fertig laufen, alle erhalten 1 Pt.
- Flyball (Fangball) bedeutet jetzt, dass alle Runner zur Ausgangsbase zurückzukehren müssen.
- Stolen Base: Die Runner können jederzeit laufen, solange keine Spielunterbrechung vorliegt. 1 S kann also 1 Base erlaufen, ohne dass geschlagen wurde.

⊙ Weitere Regelerläuterungen, Technikbeschreibungen und spezielle methodische Hinweise: Vgl. OWASSAPIAN, D.: «Baseball entdecken». SVSS-Verlag 1993.

### 8.3 Ultimate

Ultimate ist ein laufintensives Spiel, das sogar an Weltmeisterschaften ohne Schiedsrichter gespielt wird. Ultimate mit Übungs- und Spielformen vorbereiten. Die Jugendlichen lernen, ohne Schiedsrichter fair zu spielen und bei Bedarf die Spielregeln ihren Bedürfnissen anzupassen.

**Übt das Fangen und das präzise Werfen. So wird Ultimate spannender.**

**Pässe in den Lauf:** A, B, C bilden eine Gruppe. B läuft in eine Richtung. A versucht B den Pass genau in den Lauf zu spielen. B spielt zu C, C zu A usw.

- Gruppe in Einerkolonne. Ausser A haben alle ein Frisbee. A läuft, B wirft A das Frisbee weit nach vorne. A versucht das Frisbee zu fangen und kehrt mit dem Frisbee in die Kolonne zurück. Wer wirft, läuft nach dem Wurf nach vorne und erhält das Zuspiel vom nächsten S, usw.

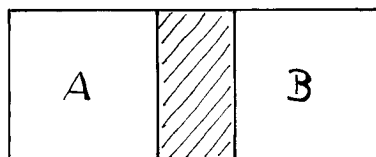


➔ Literatur: BATTANTA / ZIMMERMANN: Vgl. Literaturverzeichnis Bro 5/5, S. 60

➔ Material: Grosse Frisbee fliegen ruhiger. Weite Würfe sind eher möglich.

**Doppel-Feld-Frisbee:** Spiel 3:3 mit je 1 Frisbee pro Team. Die S versuchen, das Frisbee so ins gegnerische Feld zu werfen, dass es dort zu Boden fällt. Gelingt dies, erhält das erfolgreiche Team 1 Pt. Punkte für das andere Team gibt es, wenn der Wurf im «Aus» landet.

- Berührt ein Team gleichzeitig beide Frisbees ergibt dies einen Doppelfehler (= 2 Punkte für den Gegner).
- Die S passen diesen Spielgedanken ihren Möglichkeiten an und entwickeln eigene Regeln.



➔ Feldgrösse: 15 x 15 m, dazwischen 7–10 m neutrale Zone.

**Frisbee-Schnapp:** Analog Schnappball. 2 Teams gegeneinander (4–6 pro Team). Nach 4, 6, 8... Pässen in Serie erhält das Team 1 Punkt und das gegnerische Team das Frisbee. Weitere Regeln selber festlegen oder gemäss folgenden *Ultimate-Regeln* spielen:

- R1** Kein Körperkontakt zum Gegner.
- R2** Mit dem Frisbee in der Hand nicht laufen (nur Sternschritt erlaubt).
- R3** Verteidigende dürfen nicht näher zu den Werfenden stehen als eine Armlänge.
- R4** Fällt das Frisbee zu Boden, verliert das Werferteam das Frisbee (auch wenn ein Verteidiger es noch berührt hat).
- Linienfrisbee: Das Frisbee innerhalb des Teams so zuwerfen, dass es 1 S gelingt, das Frisbee hinter der gegnerischen Linie zu fangen.



➔ Schnappball: Vgl. Bro 5/5, S. 6  
Sternschritt: Vgl. Bro 5/5, S. 9

**Ultimate:** Team A erzielt 1 Punkt, wenn das Frisbee in der Endzone gefangen werden kann. Aus dieser Endzone führt Team A einen Anwurf aus (möglichst weiter Wurf). Team B, das in der anderen Endzone den Anwurf abwartet, startet den Angriff vom Landeort des Frisbee aus oder von dort, wo es jemand gefangen hat. Sofort nach dem Anwurf laufen die Spielenden von Team A zu den Angreifenden (individuelle Verteidigung). Team B versucht nun ohne Fehlwurf das Frisbee in der Endzone zu fangen. Schnappt Team A das Frisbee ab oder schlägt es zu Boden, wird von dort aus auf die andere Endzone angegriffen. Weitere Regeln: Vgl. «Frisbee-Schnapp».



ⓘ Foulspiel: 1 S verteidigt und berührt 1 Angreifenden (A) beim Abwurf. A meldet das Foul, erhält das Frisbee zurück und spielt weiter. 1 Angreifer darf nur von 1 Gegenspieler gedeckt werden.

🕒 Wenn möglich im Freien spielen!

## 8.4 Rugby

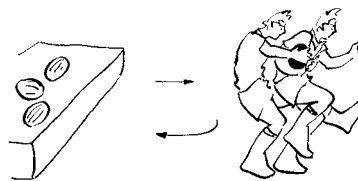
Kämpfen um Bälle, Kraft einsetzen um ans Ziel zu kommen, entspricht einem Bedürfnis Jugendlicher – auch der Mädchen.

**Grundsatz:** Spiele fair und füge niemandem Schmerzen zu. ⚡ Wenn möglich im Freien spielen. 🏈 Ein weicher Rasen schützt vor Verletzungen.

**Kämpfe fair und gehe mit andern so um, wie du wünschst, dass mit dir umgegangen wird.**

**Raufball:** Jedes Team hat 5 Medizinbälle auf einer dicken Matte (im Bb-Trapez). Welches Team hat nach 3 Min. am meisten Bälle auf seiner Matte? Während des Spiels einen Rugbyball als Joker (2 P.) dazugeben.

- In der Mitte des Spielfeldes liegt eine dicke Matte mit allen Bällen. Team A versucht, in 3 Minuten so viele Bälle wie möglich aus dem Volleyballfeld hinaus zu bringen. Welches Team hat nach 3 Minuten am meisten Bälle ausserhalb des Feldes?



➔ Die Spielenden legen die weiteren Regeln selber fest.

➔ Raufspiele:  
Vgl. Bro 5/4, S. 63

**Medizinballkampf:** 1 Medizinball liegt zwischen A und B. Die S geben sich selbst das Startkommando. A erzielt 1 P., wenn der Ball über eine Linie hinter B gelangt. A und B handeln die weiteren Regeln selber aus.

- 2:2 oder 3:3. Im Team Regeln verändern.



➔ Auch mit anderen Bällen möglich!

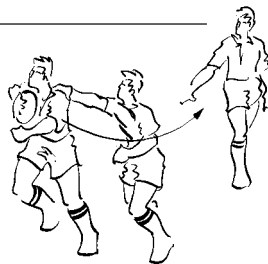
**Ur-Rugby:** Der Ball liegt in der Mitte des Feldes. Team A und B versuchen, den Ball in ihre «Kirche» zu bringen (markierte Stelle) und erhalten dafür 1 Punkt. Während des Spielens legen die S weitere Regeln fest. Oberstes Gebot: «Tue nie jemandem weh!»

- Das Spielfeld wird festgelegt. An Stelle der Kirche wird ein Malfeld (geht über ganze Spielfeldbreite) bestimmt, in das der Ball abgelegt wird.



🏈 Um 1500 bekämpften sich zwei Dörfer in England mit dem Ziel, den Ball in die gegnerische Kirche zu bringen. Alles war erlaubt.

**Blitzball:** Die Teams A und B erhalten 1 Pt., wenn sie den Ball hinter die gegnerische Grundlinie legen können. Dabei darf der Ball nach allen Seiten getragen, aber nur rückwärts bzw. bis auf die gleiche Höhe (mit den Händen) gepasst werden. Sobald der ballbesitzende S auf dem Rücken berührt wird, muss abgespielt werden (nach höchstens 3 Schritten oder 2 Sekunden). Freiwürfe am Ort des Fehlers mit Pass rückwärts.



➔ Der Medizinball nimmt Tempo aus dem Spiel.

⚡ Im Anfängerrugby Spielgruppe und -feld klein wählen, damit das Kämpferische des Rugbys in überschaubarem Rahmen zum Tragen kommt.

**Schülerrugby:** Team A oder B erhält für das Ablegen des Balles im gegnerischen Malfeld 5 Punkte. Wie beim Blitzball darf mit dem Ball beliebig gelaufen, jedoch nur rückwärts gepasst werden. Nur wer im Ballbesitz ist, darf angegriffen werden. Sobald 1 S mit Ball durch ein Zupacken (von der Brust abwärts) eines anderen festgehalten wird, muss der Ball losgelassen werden. Das andere Team erhält den Ball. Freistösse finden am Ort des Fehlers statt.

- Der Ball darf vw. gekickt werden. Dabei gilt die Offsideregeln.
- Punkte können für erfolgreiches Festhalten, auf dem Rasen für erfolgreiches «Tackling» (jemanden auf Boden bringen), Passen oder z.B. für 5 m Raumgewinn (alle 5 m Markierungen) erzielt werden.
- 2:2/3:3 in kleinem Spielfeld mit eigenen Regeln.



⚡ Bei Spielbeginn und Freistößen die Spielenden nahe zu sich nehmen, zwischen den Teams hin- und herlaufen und einem S den Ball übergeben, damit die S mit Ball mit wenig Tempo angegriffen werden.

⚡ Spiel auf der Wiese: Statt beim Festhalten muss der Ball evtl. erst am Boden freigegeben werden.

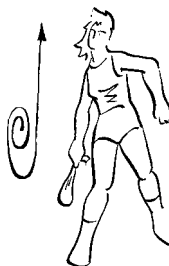
## 8.5 Strumpfball

Selbst gebasteltes, einfaches Spielmaterial hat einen besonderen Anreiz zum Experimentieren. Das Schleudern von Strumpfbällen erfordert aus Sicherheitsgründen viel Platz. Die Spielenden sollen möglichst eigene Wurf-, Fang- und Spielformen ausprobieren und weiterentwickeln.

**Es braucht Übung, bis du den Strumpfball gezielt schleudern und sicher am Schweiß fangen kannst.**

**Strumpfball:** Die Spielenden stehen in einem weiten Kreis. 1 S hält einen Strumpfball am hinteren Ende und lässt ihn seitlich am Körper vorwärtshoch kreisen. Dann wird ein Name eines anderen gerufen und die «Rakete» in diese Richtung weggeschleudert. Wer aufgerufen wird, versucht das «Geschoss» am hinteren Ende zu packen und ruft den nächsten Namen auf usw.

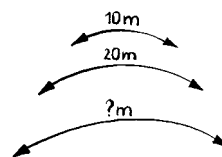
- Mit mehreren Strümpfen. Mit wie vielen Flugkörpern ist das Spiel am spannendsten?
- Andere Wurf- und Fangarten ausprobieren.
- Ein Spiel mit Kreisauflistung entwickeln.



☉ Ein Strumpfball entsteht aus einem Strumpf, in den man einen Tennis- oder Vollgummiball hineinsteckt. Hinter dem Ball wird der Strumpf geknotet.

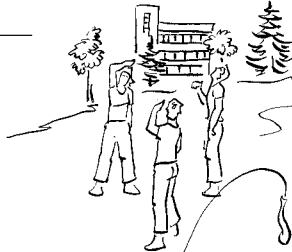
**Distanz-Schleudern:** Je 2 S spielen sich den Strumpfball zu. Nach jedem Wurf vergrössern sie die Distanz um einen Schritt. Welches Paar wirft und fängt den Ball über die grösste Distanz?

- Die S versuchen, mit einem Bogenwurf in ein Ziel (Reifen) zu treffen? Wer trifft aus grosser Distanz?



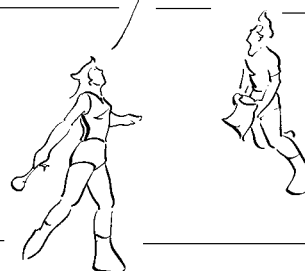
**Kometen-Start:** Alle S stehen mit einem Kometen in der Hand nahe beisammen. Sie lassen ihre Strumpfbälle kreisen. Dann beginnt der Count-down: 10–9–8...1: «Los!». Beim Start lassen alle ihren Kometen senkrecht hochsauen. Die Bälle fallen wie das Schlussbouquet eines Feuerwerks auf alle herunter.

- Die «Kometen» im Kanon hochwerfen.



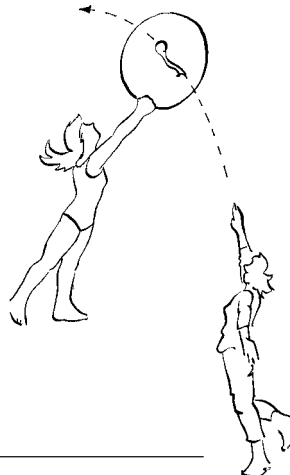
☉ Es empfiehlt sich, einen grossen Platz zu wählen und ein paar S im weiten Umkreis aufzustellen, damit eventuelle Querflieger rasch gefunden werden.

**Hornussen:** Zwei Parteien: Die S der Schleuderpartei stehen hinter einer Grundlinie und schleudern nacheinander ihre Kometen ins Feld. Die S der Feldpartei sind mit einer Tragtasche oder einem Tuch ausgerüstet. Damit fangen sie die heransausenden Flugkörper auf. Welche Partei kann am meisten Kometen auffangen?



**Kometenball:** Gespielt wird mit 2 Teams und 1–2 Kometen. Als Tor spielt pro Team 1 S mit einem Reif in der Hand. 1 Punkt wird erzielt, wenn der Komet durch den Reif fliegt (und gefangen werden kann). Ein Team kann zeitweise auch mit beiden Kometen spielen. *Wichtige Regel:* Das Schleudern des Kometen darf nicht behindert werden.

- Zuerst übt jedes Team allein (Kreisformation oder andere Aufstellung).
- Welches Team erzielt in einer gewissen Zeit am meisten (gefangene) Treffer durch den Reif.
- Die Spielenden entwickeln ein Spiel über die Leine oder mit Endzonen (2 oder 4), in denen der Komet landen oder abgelegt werden muss.
- Mit 2–4 Kometen gleichzeitig spielen usw.



⚠ Die Teams sollten nicht zu gross sein (3–5 Spielende).

➔ Die notwendigen Regeln sollen die Teilnehmenden selbst bestimmen.

➔ Weitere Spiele: Intercrosse und Flag-Football: Vgl. Bro 6/6, S. 3/4

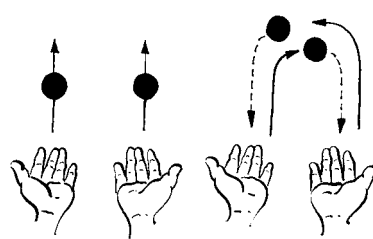
## 8.6 Jonglieren

Viele Jugendliche wollen mit 3 Bällen jonglieren können. Dazu brauchen sie viel Zeit für variantenreiches Üben, mit 1,2 und 3 Bällen. Übungsgelegenheiten können z.B. als Posten in einem Kreisbetrieb oder als Zusatzaufgabe geschaffen werden. Auch Klassenlager sind geeignete Lernorte.

**Wir wollen von- und miteinander das Jonglieren lernen und verbessern.**

**Spielerisches Üben mit 1 oder 2 Bällen:** Die S erfinden mit 1 oder 2 Bällen Jonglierformen, die gegenseitig gezeigt und ausprobiert werden.

- Zu zweit Jonglierformen mit 2 Bällen erproben.
- Verschiedene Bogenwürfe und senkrechte Würfe sowie Kombinationen ausprobieren.
- Während des Jonglierens Zusatzaufgaben lösen: gehen, laufen, sitzen, balancieren (Linie, Langbank...).
- Den Ball von oben fangen («krallen») und so wieder fortgesetzt hochwerfen.

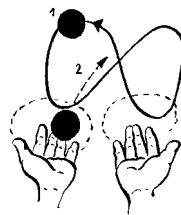


⊕ Jonglierbälle selber machen: Ballon z.B. mit Vogelfutter füllen, einen 2. und 3., evtl. 4. Ballon darüber ziehen.

⚠ Die schwächere Seite mehr üben, da ein fortgesetztes Jonglieren oft an ungenauen Würfen scheitert.

**Jonglieren mit zwei Bällen:** Die S werfen gleichmäßig, ohne zu wandern (auch auf den Knien) die Form einer «liegenden 8» (Kaskade). Bewegungsrhythmus: Wurf rechts - Wurf links - Fang links - Fang rechts.

- Fortlaufend im Rhythmus einmal rechts einmal links beginnend. Diese Form auch mit Zusatzbewegungen der Wurfhand ausführen.
- Den Bällen nicht mehr mit den Fanghänden entgegen gehen, sondern die Bälle genau in die stillgehaltenen Hände werfen.
- Die S nehmen bereits einen 3. Ball in die rechte, später in die linke Hand und halten ihn fest, während sie wie bisher die beiden andern Bälle werfen.
- Die S versuchen den 3. Ball auch zu werfen.



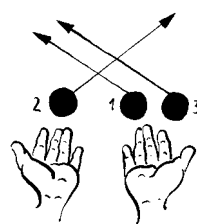
⊕ Grundposition: Ellbogen am Körper, Hände auf Höhe der Ellbogen (Servierbrett tragen)

⚠ **Jonglieren - das ist wichtig:**

- Blick auf Scheitelpunkt der Flugbahn (Höhe: etwas über Augenhöhe) richten.
- Ball auf Ellbogenhöhe fangen.
- Regelmässiger Bewegungsrhythmus
- Bälle bleiben immer in gleicher Ebene vor dem Körper.

**Jonglieren mit drei Bällen:** 3 Tennisbälle im Dreierwechsel gegen eine Wand rollen: Wurf r - Wurf l - Fang l - Wurf r - Fang r - Fang l.

- Paarweise einander nahe gegenüber stehen: A hält in der Grundposition in jeder Hand einen Ball. B hält seine Hände auf Höhe des Scheitelpunkts und hält links 1 Ball. A wirft von rechts schräg in die rechte Hand von B. B lässt darauf seinen Ball in die frei werdende Hand von A fallen usw.
- Zunehmend rhythmisch, fließend ausführen.
- Mit drei Bällen den Ablauf allein ausführen.

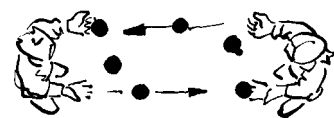


⚠ Als Erleichterung können die Bälle auf einer schiefen Ebene gerollt werden (z.B. am halb geöffneten Geräteraumtor).

Ⓜ Jonglieren mit 3 Bällen: 20-mal fortlaufend re und li den Ball aufwerfen (20-mal jonglieren ohne Fehler).

**Jonglieren mit einem Partner:** Im Gehen mit einem Ball jonglieren und bei Begegnung den Ball ohne Bewegungsunterbruch mit dem Gegenüber austauschen.

- Paarweise, eng nebeneinander stehend, die Grundform mit zwei Bällen, dann mit drei Bällen üben: A wirft und fängt mit der rechten Hand, B mit der linken. Die Seiten wechseln.
- A jongliert mit drei Bällen. B übernimmt von vorn oder von der Seite im gleichen Rhythmus.
- Paarweise gegenüber, beide mit drei Bällen: Jeder dritte Ball wird dem Partner zugespielt.



⊕ Jonglieren lernen mit Lernprogramm: Vgl. Bro 5/4, S. 60  
Jonglieren: Vgl. Bro 5/6, S. 22

## 9 Wichtige Spielregeln

### Basketball

**Anspiel:** Mit Sprungball im Mittelkreis. Es spielen 5:5.

**Outball:** Der Ball oder der ballführende Spieler berührt die Seitenlinie oder den Boden ausserhalb des Spielfeldes.

**Einwurf – Freiwurf – Abwurf:** *Einwurf* (von der Seitenlinie oder der Grundlinie): Nach einer Regelübertretung. *Freiwurf:* 2 Würfe nach unsportlichem Verhalten oder Foul an einem auf den Korb werfenden Spieler. *Abwurf:* Von der Grundlinie aus nach einem gültigen Korb.

**Doppeldribbling:** Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

**Schrittfehler:** Beim Fangen im Stand: Mit dem Ball in der Hand mehr als 1 Schritt ausführen. Ausnahme: Sternschritt. Beim Fangen im Sprung (Ballannahme in der Fortbewegung, Ende eines Dribblings): Mit dem Ball in der Hand mehr als 2 Schritte (Bodenkontakte) ausführen. Eine gleichzeitige Landung beider Füsse (Sprungstopp) zählt als 1 Schritt.

**3-Sekunden-Regel:** Angreifende S dürfen sich nicht länger als 3 Sek., mit oder ohne Ball, im gegnerischen Trapez aufhalten. Beim Korbversuch wird die Regel aufgehoben, bis ein Angreifer erneut in Ballbesitz ist.

**Foulspiel:** Den Gegner durch Ausstrecken der Arme und Beine in der Fortbewegung behindern; ihn durch Berührung stören (halten, stossen, schlagen...), Auflaufen (mit/ohne Ball) auf einen stehenden Verteidiger.

**5-Sekunden-Regel:** Den Ball länger als 5 Sek. halten, wenn man von einem Abwehrspieler bedrängt wird.

**Rückspiel:** Den Ball in die eigene Abwehrhälfte zurückspielen.

**Fuss:** Den Ball absichtlich mit dem Fuss spielen oder abwehren.

**Wertung:** Im Spiel erzielte Körbe zählen 2 Punkte. Ausnahmen: 3 Punkte für einen erfolgreichen Wurf hinter der 3-Punkte-Linie, 1 Punkt für einen gültigen Freiwurf.

### Handball

**Anspiel:** Bei Spielbeginn oder nach Torerfolg in der Mitte. Es spielen 6:6 plus Torhüter.

**Einwurf:** Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Wenn ein abwehrender Spieler den Ball über die Torauslinie lenkt, erfolgt ein Einwurf auf der Höhe der Torauslinie (Corner). Für den Torhüter gilt im Torraum diese Bestimmung nicht.

**Doppeldribbling:** Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

**Schritte:** Die Feldspieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

**3-Sekunden-Regel:** Der Ball darf höchstens 3 Sekunden festgehalten werden.

**Fussspiel:** Der Ball darf nicht mit dem Unterschenkel oder dem Fuss berührt werden.

**Foulspiel:** Den Gegner mit Armen und Beinen sperren; ihm den gefassten Ball entreissen oder wegschlagen; ihn festhalten, klammern und stossen. Foul beim Torwurf ergibt Strafwurf (7m-Linie).

**Freiwurf:** Am Ort der Regelübertretung oder mit 3 m Abstand vom Torraum des Gegners an der gestrichelten Linie. Abstand der Gegner: Mindestens 3 m.

**Torraum:** Angreifer dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Torhüter betreten werden. Absichtliches Betreten (Verteidigung) oder Zurückspielen des Balles zum Torhüter ergeben einen Strafwurf von der 7-Meter-Linie. Der rollende oder liegende Ball darf nicht aus dem Torraum aufgenommen werden.

**Torhüter:** Er darf den Torraum nur ohne Ball betreten oder verlassen. Ausserhalb des Torraums gelten für ihn die Regeln der andern.

**Abwurf:** Wird der Ball vom angreifenden Team oder abwehrenden Torhüter über die Torauslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf.

### Fussball

**Anspiel:** Bei Spielbeginn und nach Torerfolg in der Mitte. Teamgrösse der Spielfeldgrösse anpassen.

**Spiele des Balles:** Der Ball darf nicht mit den Armen und Händen gespielt werden.

**Einwurf:** Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat. Beidhändiger Wurf über den Kopf ausserhalb der Seitenlinie. *Halle:* Kein Einwurf; Wände als Banden benützen.

**Abstoss:** Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Torauslinie gespielt wird. Wenn der Ball beim Anspiel, Abstoss, indirekten Freistoss oder Einwurf direkt ins gegnerische Tor gespielt wird. *Halle:* Abwurf statt Abstoss. Der Torwart wirft ab, wobei der Ball vor der Mittellinie zu Boden fallen muss.

**Strafraum:** Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen. *Halle:* Strafraum ist der Torraum des Handballfeldes.

**Eckstoss (Corner):** Wenn der Ball die Torauslinie überschritten hat und zuletzt vom abwehrenden Team berührt wurde.

**Foulspiel:** Den Gegner festhalten, klammern, schlagen, stossen, anspringen, das Bein stellen, in die Beine treten, sich aufstützen.

**Freistoss direkt:** Bei Foulspiel und absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen. Direkter Torschuss ist erlaubt.

**Freistoss indirekt:** Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert wird. Wenn der Gegner ohne Ball gesperrt wird. *Halle:* Wenn der Ball an die Decke gespielt wird. Direkter Torschuss ist nicht erlaubt.

**Strafstoss (Penalty):** Bei allen Vergehen, die vom abwehrenden Team innerhalb des Strafraums begangen werden und mit einem direkten Freistoss geahndet werden müssen. Mit Ausnahme des Schützen und des Torhüters darf sich kein Spieler im Strafraum aufhalten.

**Abstand zum Ball:** Bei Strafstoss, Freistoss, Anspiel, Abstoss, Eckstoss mind. 9.15 m; *Halle:* 3 m.

## Unihockey

**Kleinfeldhockey:** 3:3 plus Torhüter.

**Grossfeldhockey:** 5:5 plus Torhüter.

**Spielfeld /Tor:** Spielfeld: Turnhalle, Langbänke als Banden schräg in den Ecken. Tor: Schwedenkasten oder Unihockey-Tor (160 x 115 cm), das auf der Volleyball-Grundlinie steht. Torraum: Basketball-Trapez vor dem Tor.

**Bully:** Bei Beginn des Spiels und nach jedem erzielten Tor erfolgt ein Bully beim Mittelpunkt. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten die Schläger in Angriffsrichtung parallel auf der linken Seite des Balles. Der Ball darf nicht berührt werden. Erst nach dem Pfiff darf der Ball gespielt werden.

**Fussspiel:** Der Ball darf mit dem Fuss berührt werden, wenn er nachher mit dem Schläger weitergespielt wird. Ein absichtlicher Fusspass ist nicht erlaubt. Mit dem Fuss erzielte Tore zählen nicht.

**Bodenspiel:** Der Bodenkontakt ist nur mit den Füßen und einem Knie gestattet. Das Wegspringen vom Boden ist nicht erlaubt.

**Foulspiel:** Hand-, Arm- und Kopfspiel, Stockschlag, Stockhalten, Stockwurf, Angriff auf den Körper des Gegners.

**Unerlaubter Stockeinsatz:** Die Stockschaufel über Hüfthöhe führen. Den Ball mit dem Stock über Kniehöhe spielen. Dem Gegner von oben oder unten auf den Stock schlagen.

**Freischlag:** Der Freischlag erfolgt am Ort des Regelverstosses. Es darf direkt auf das Tor geschossen werden. Minimalabstand des Gegners: 2 m. Der Ball wird durch einen Pfiff freigegeben.

**Torwart:** Er muss sich immer mit einem Körperteil innerhalb des Torraumes befinden. Er darf den Ball nicht länger als 3 Sek. festhalten. Das Torabspiel kann von Hand erfolgen, wobei der Ball nicht über die Mittellinie geworfen werden darf, ohne dass ihn ein Mitspieler berührt. Der Torwart spielt ohne Stock. Das Tragen von Gesichtsschutz und Knieschonern wird sehr empfohlen.

## Mini-Volleyball

**Teams:** Jedes Team besteht aus 3 Spielern.

**Spielfeldgrösse:** 6 x 9 m. Netzhöhe: 2.15 m.

**Aufschlag:** Ein Spieler – nach vorgegebener Reihenfolge – schlägt oder wirft den Ball hinter der Grundlinie über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte. Der Aufschlag darf nicht geblockt werden.

**Spielen des Balles:** Nach dem Aufschlag darf der Ball entweder mit beiden Händen oder Armen oder einem anderen Körperteil mit kurzem Ballkontakt gespielt werden. Nach höchstens 3 Ballberührungen eines Teams – wobei der Ball nicht zweimal vom gleichen Spieler berührt werden darf (Ausnahme: Block) – muss der Ball über das Netz gespielt werden.

**Fehler:** Der Ball darf in der eigenen Hälfte nicht zu Boden fallen; kein Hindernis über oder neben dem Spielfeld berühren (Ausnahme: Wiederholung bei Berührung frei hängender Geräte) und auch nicht ausserhalb des Spielfeldes den Boden berühren.

**Spiel am Netz:** Die Spieler dürfen das Netz und die Mittellinie nicht berühren. Der Ball darf das Netz berühren (Ausnahme: Aufschlag). Die Spieler dürfen nur zur Abwehr ihrer eigenen Spielfeldhälfte mit den Händen über das Netz reichen.

**Wertung:** Das Team, das einen Fehler begeht, verliert das Aufschlagrecht. Nur wer Aufschlag hat, kann einen Punkt erzielen.

**Spieldauer:** Ein Team gewinnt den Satz, wenn es mindestens 15 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt hat. Beim Stand von 16:16 genügt ein Punkt zum Satzgewinn. Ein Team gewinnt das Spiel, wenn es 2 Sätze gewonnen hat. Anmerkung: Im Sportunterricht Spiel auf Zeit.

## Rückschlagspiele

### Mini-Tennis

**Spielfeld:** Je nach Situation; evtl. bestehende Linien übernehmen (z.B. Badminton-Linien) oder Linien zeichnen (Feld ca. 4–6 m breit und 10–12 m lang).

**Netzhöhe:** ca. 1 m

**Zählweise:** Es werden die Gewinnpunkte gezählt wie beim Tischtennis.

**Weitere Spielregeln:** Das Anspiel erfolgt über dem Kopf. Der Ball muss im gegnerischen Feld den Boden berühren. Dann darf direkt (volley) oder nach höchstens einer Bodenberührung zurückgespielt werden.

**Empfehlung:** Regeln von den Spielenden selber bestimmen lassen.

### Squash

**Spielfeld:** Da in den meisten Fällen keine normierten Squash-Anlagen zur Verfügung stehen, müssen die Spielfelder improvisiert werden, z.B. mit zwei Wänden in einer Ecke oder nur an einer Frontwand. Als «Frontblech» kann eine quer gestellte Langbank oder ein Band dienen.

**Zählweise:** Entweder gemäss den offiziellen Spielregeln (vgl. Spezialliteratur) oder nach gegenseitig vereinbarten Regeln.

### Badminton

**Spielfeld:** Entweder Badminton-Bodenlinien oder bestehende Bodenlinien mit Klebebändern ergänzen.

**Netzhöhe:** 1.55 m

**Zählweise:** Entweder gemäss den offiziellen Spielregeln (vgl. Spezialliteratur) oder nach gegenseitig vereinbarten Regeln.

### Weitere Spielregeln:

Vergleiche Spezialliteratur.

### Empfehlung

Wenn immer möglich bestimmen die Spielenden ihre Spielregeln selber.

⊕ «Offizielle Spielregeln» können bei den jeweiligen Fachverbänden bezogen werden.



## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SLS:	Fairplay - Eine Praxisanleitung für die Schule. Bern 1995. Schweiz. Landesverband für Sport.	Anregungen und praktische Beispiele zum Thema Fairplay
BAER, U.:	Spielpraxis. Eine Einführung in die Spielpädagogik. Seelze 1995. Kallmeyersche.	
BAUMBERGER, J.:	Handball spielen lernen (Band 1). Handball besser spielen (Band 2). SVSS. Stäfa 1991.	Einführung des Handballspiels in der Schule
BATTANTA, P. / ZIMMERMANN, R.:	Frisbee 1: Technik-Methodik-Spiel. Schliern 1995.	Ein Lehrbuch für Schulen und Verein
BUCHER, W. (Hrsg.):	Buchreihe Spiel- und Übungsformen: 1002 im Tennis (mit Anhang Mini-Tennis); 704... im Handball; 1005... im Volleyball; 1006... im Basketball; 1009... im Fussball; 1011... im Badminton; 1012... in der Freizeit; 1014... im Tischtennis; 1015 Spiel- und Kombinationsformen (mit Anhang Uni-Hockey); 1016... für Sportarten mit Zukunft; 1018... auf Rollen und Rädern; 137 Basis-Spiel- und Basis-Übungsformen für die Sportspiele Handball, Fussball, Volleyball, Basketball und Unihockey, 484 ... im Golf. Schorndorf 1985–2006.	Eine rezeptartige Übungssammlung mit vielen Spiel- und Übungsformen für viele Sport- und Freizeitspiele. Alle Übungen sind mit Skizzen ergänzt.
BUEHLER, Ch. / WELTEN, A.:	Unihockey in der Schule. Bern 1992. Schweizer Unihockeyverband.	Anleitung für Unihockeyunterricht
BUHOLZER, O / JEKER, M:	Spielerziehung. Bern 1988 (2). Schweizerischer Handballverband.	Spielreihe zur allgemeinen Spielerziehung
EMRICH, A:	Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994. Limpert.	Spiele als Übungsanlage
FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball, kinderleicht. Bern 1996. SVSS.	Anleitung für den Anfängerunterricht
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. DL Mont 1988.	Anleitung zum Jonglieren
GILSDORF, R. / KISTNER, G.:	Kooperative Abenteuerspiele. Seelze 1995. Kallmeyersche.	Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit
GLORIUS, S. / LEUE, W.:	Ballspiele. Bände 1 und 2. Aachen 1996. Meyer & Meyer.	Praxiserprobte Spielideen für Freizeit, Schule und Verein
HAGEDORN, G.:	Basketball Technik. Reinbek 1991. Rororo.	Viele Technik-Bilder
JANZEN, S.:	Basketball für Einsteiger. Frankfurt a.M. 1995. Ullstein.	Hilfreiche Fotos. Die Suche nach einer verlorenen Spielhaltung
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich 1991. SABE.	Anregungen zur Spielerziehung
MEIER, M. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball für Kinder. Stans 1994. Schweizerischer Volleyballverband.	Strukturierter Aufbau für das Volleyballspiel für Anfänger
MÜLLER-ANTOINE, M:	Spiele rund um die Welt. Köln 1992. UNICEF.	Kinder spielen miteinander.
ORLICK, T.:	Kooperative Spiele. Weinheim/Basel 1991.	
PAPAGEORGIU / SPITZLEY:	Volleyball. Aachen 1992.	Grundlagenausbildung
STEINHOEFER, R.:	Basketball in der Schule. Spielend geübt - ühend gespielt. Münster 1991. Philippka.	Übersichtlich dargestellt, viele Bilder und Skizzen
<b>Video-Filme:</b>		
ESSM:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton.</li> <li>• Badminton federleicht.</li> <li>• Jonglieren – probieren.</li> </ul>	➔ Medienkatalog anfordern!
<b>Kontaktstellen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)</li> </ul>	Ausleihstelle für Bücher, Videos usw.



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.

# 6

Lehrmittel Sporterziehung Band 5 Broschüre 6



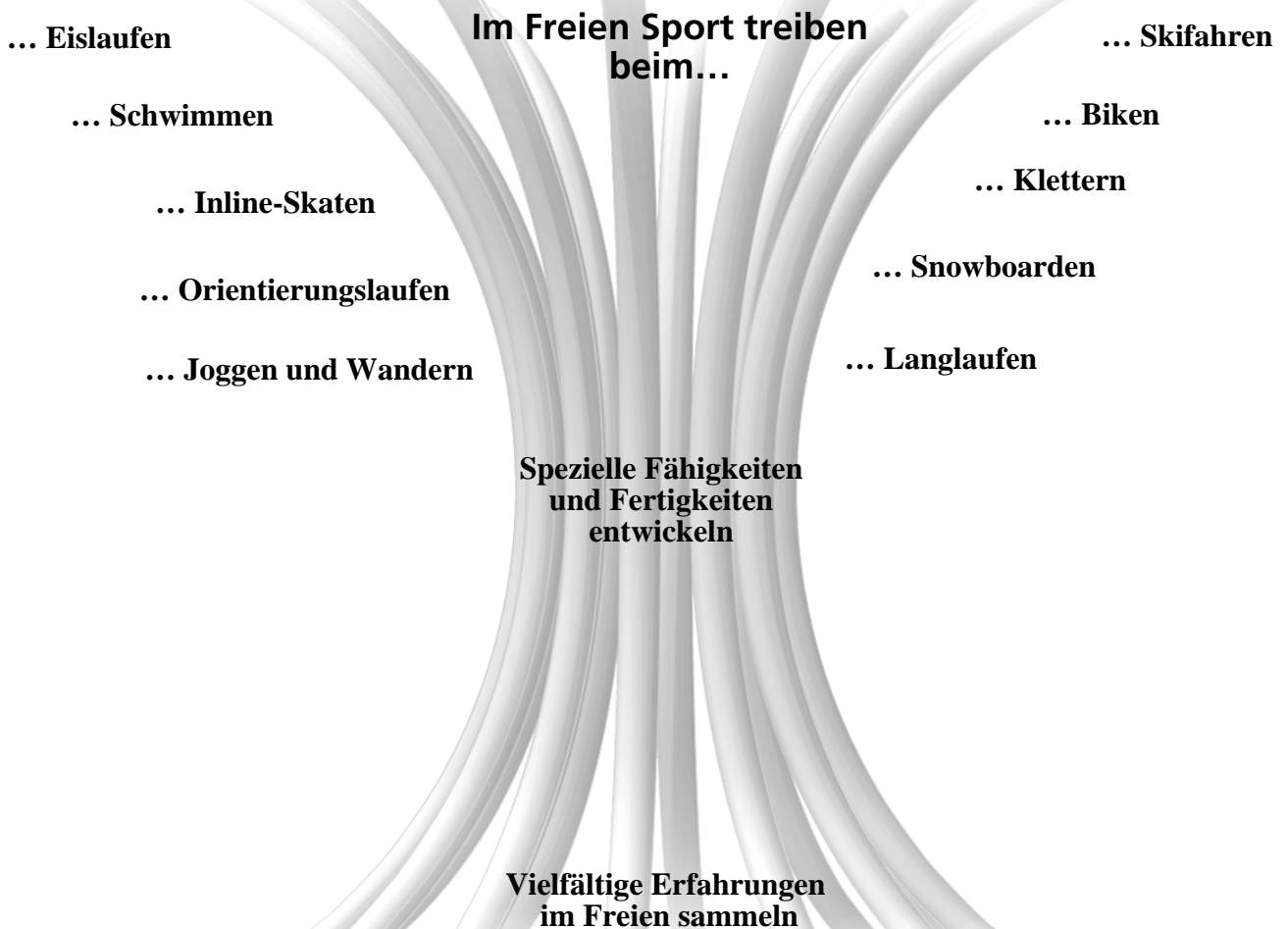
# Im Freien

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 6 auf einen Blick

---



Die Jugendlichen erleben Sport in der Natur  
und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte 6.–9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- und Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ausüben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen



4.–6. Schuljahr

- Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens im Freien kennen und akzeptieren
- Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit und in Gruppen durchführen
- Traditionelle und neuere Sportarten im Freien pflegen
- Radwanderungen, Sommer- und Wintersportlager, Ausdauerformen gemeinsam planen, durchführen und auswerten



6.–9. Schuljahr

- Sport im Freien als Möglichkeit von «Sport fürs Leben» entdecken
- Sportarten individuell oder gemeinsam auswählen und mit gegenseitig abgestimmten Zielen durchführen
- Einige ausgewählte Sportarten im Freien exemplarisch ausüben
- Polysportive oder kombinierte Sportanlässe bestreiten



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien (Kleidung, Material, Umweltschutz usw.)

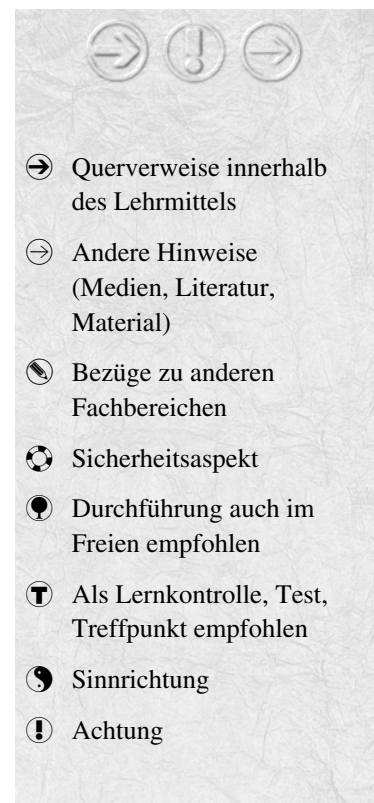


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 In der Umgebung</b>	
1.1 Im Wald spielen und Sport treiben	3
1.2 Auf dem Waldboden laufen und springen	4
1.3 Den Wald erleben	5
1.4 Sich mit der Karte orientieren	6
1.5 Posten suchen – Posten finden	7
1.6 Frisbee spielen	8
<b>2 Auf Rollen und Rädern</b>	
2.1 Inline-Skates als Sportgerät entdecken	9
2.2 Rollschuhlaufen lernen	10
2.3 Sicher Rollschuhlaufen	11
2.4 «Rollend» die Ausdauer trainieren	12
2.5 Rollbrett fahren	14
2.6 Fahrrad fahren	15
2.7 Kombinieren	16
2.8 Radwandern	17
<b>3 Am und im Wasser</b>	
3.1 Fitness-Training im Wasser	18
3.2 «Schnorcheln»	19
3.3 «Nasse» Spiele und Wettkämpfe	20
3.4 Spiele «ohne Grenzen»	21
3.5 Gruppentriathlon	22
3.6 (Schlauch-)Bootsfahrt	23
<b>4 Auf Schnee und Eis</b>	
4.1 Skifahren	24
4.2 Snowboardfahren	25
4.3 Ski-Langlaufen	26
4.4 Eislaufen	27
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	28



# Einleitung


## Sport in der Natur – Sport mit der Natur

Die Natur wird immer mehr zu einem Anziehungspunkt für Sporttreibende. Wer eine Natur-Sportart (z.B. OL, Bergsteigen, Skifahren, Snowboarden, Windsurfen, Mountainbiken usw.) betreibt, muss die entsprechenden Verhaltensregeln einhalten bzw. respektieren. Wer sich in der Natur bewegt, übernimmt Verantwortung. Es ist eine Aufgabe der Lehrpersonen, das nötige Feingefühl bei den Schülerinnen und Schülern für ein sinnvolles Verhalten beim Sporttreiben in der Natur zu wecken.


## Natur-Sportarten kennen lernen

Im Rahmen dieser Broschüre 6 «Sport im Freien» können zu einzelnen Bereichen lediglich Impulse vermittelt werden. Je nach den geografischen und klimatischen Voraussetzungen sollen geeignete Sportarten akzentuiert werden.

## Planen

Viele Sportarten und Bewegungsformen können sowohl in der Halle wie auch im Freien durchgeführt werden. Wenn es die Voraussetzungen erlauben, sollten auch die Tätigkeiten der anderen Broschüren im Freien durchgeführt werden. Das Symbol  weist in den Praxisseiten häufig darauf hin.


Klare Absprachen und partnerschaftliches Handeln sind bereits in der Planung wichtig. Anregungen für die Praxis:

- Gespräche mit den Schülerinnen und Schülern vor dem Anlass führen.
- Verhaltensregeln und Verantwortlichkeiten diskutieren und klar regeln.
- Individuelle Lernziele setzen und Lernkontrollen (-Übungen) vorsehen.
- Die Materialvorsorge planen und den vorgesehenen Bewegungsraum re-kognoszieren.

## Durchführen


Wer mit einer Klasse oder einer Gruppe die Sporthalle oder das Schulzimmer verlässt, sieht sich mit einer veränderten Situation konfrontiert. Der «Freiraum» für die Schülerinnen und Schüler ist grösser. Die Lehrperson wird bezüglich Führung und Organisation noch mehr gefordert als im Sportunterricht in der Halle.


## Auswerten

In regelmässigen Abständen sollen die Jugendlichen angeleitet werden, bestimmte Bewegungstechniken systematisch zu üben und einige Sportarten zu trainieren. In der Hinweisspalte der Praxisseiten sind Übungen, welche sich für Lernkontrollen eignen, mit dem -Symbol bezeichnet. Je nach Voraussetzungen müssen diese Lernziele individuell angepasst werden.



 Sport im Freien ist noch schöner!

 Sportunterricht im Freien planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 6/1, S. 5 ff.

-Übungen als Lernziel und Lernkontrolle: Vgl. Hinweisspalte in den Praxisseiten.

# 1 In der Umgebung

## 1.1 Im Wald spielen und Sport treiben

Der Wald bietet ein ideales Umfeld für Bewegung, Spiel und Sport. Bereits der Hinweg zum Wald eröffnet Möglichkeiten für Bewegungsaufgaben und Spielformen.

**Wir erleben den Wald als Bewegungs- und Spielplatz.**

**Tannzapfensuche:** Welche 4er-Gruppe hat zuerst 30 Tannzapfen gefunden. Pro Lauf darf nur ein Tannzapfen mitgenommen werden. Wer von einem S einer anderen Gruppe berührt wird, muss den Tannzapfen wegwerfen und einen neuen suchen.

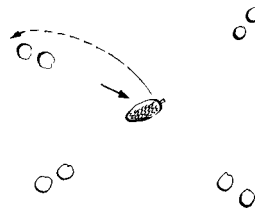
- Die Fortbewegungsart ist frei oder wird vorgegeben.
- Eigene «Transportregeln» festlegen.



⊙ Fairness, auch ohne Kontrolle!

**Tannzapfenräuber:** Die Gruppen stehen in Kolonnen mit gleichen Abständen (10–20 m) um das Tannzapfendepot. Die ersten jeder Gruppe holen sich einen Zapfen und deponieren ihn im eigenen Depot. Welche Gruppe holt am meisten Tannzapfen?

- Rücktransport mit denselben Regeln.
- Die Siegergruppe bestimmt die neuen Transport- bzw. Bewegungsregeln.



**Zielwerfen:** Innerhalb der Gruppe werden die Ziele (z.B. Baumstamm) und die Wurfdistanz festgelegt und die Spielregeln vereinbart, z.B.:

- Wer trifft auch mit linkshändigem Wurf?
- Wer trifft 1-mal links und 1-mal rechts in Serie?
- Wer trifft in einer bestimmten Zeit am meisten?



**Waldgymnastik:** Mit Rundhölzern oder an Baumstämmen werden einige Gymnastik-, Spiel- und Geschicklichkeitsformen ausgeführt.

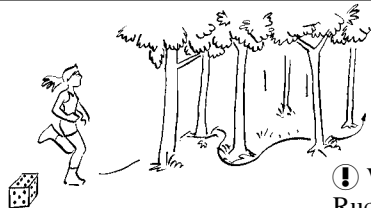
- Vita-Parcours-Formen (evtl. besteht ein Parcours).
- Eigene Kampfspiele mit Stossen und Ziehen.



⊙ Anregung zum Sport in der Freizeit (z.B. Vita-Parcours u.a.)

**Waldslalom mit Würfel:** 6 Bäume werden für einen Slalom ausgewählt. Die gewürfelte Augenzahl gibt an, wie viele Bäume umlaufen werden müssen.

- Welche Gruppe hat zuerst die Zahl 49 erreicht?
- Welche Gruppe braucht am wenigsten Zeit, bis alle Zahlen-Aufgaben (1–6) einmal gelaufen worden sind? Auch als Einzelwettbewerb durchführen.

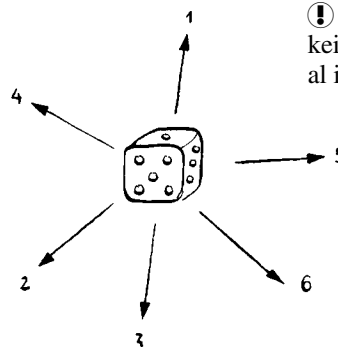


! Würfel / Papier / Bleistifte im Rucksack mitnehmen.

**Würfel-Sternlauf:** Als Einzelwettbewerb oder zu zweit sind Bewegungsaufgaben an 6 verschiedenen Stationen auszuführen. Diese Aufgaben werden von der Lehrperson vorbereitet oder von den Teilnehmenden selber bestimmt.

*Beispiele:*

- 1 Lauf zum Bach; Hand ins Wasser halten.
- 2 10 verschiedene Baumstämme berühren.
- 3 Zielwurf mit Tannzapfen.
- 4 Hüfparcours.
- 5 Kleiner, abgesteckter Rundlauf.
- 6 Joker (Wahl zwischen P 1 bis P 5).



! Alles wieder aufräumen und kein mitgebrachtes Übungsmaterial im Wald zurücklassen.

## 1.2 Auf dem Waldboden laufen und springen

Die Beschaffenheit des Waldbodens ermöglicht ein gelenkschonendes Laufen und Springen. Gutes Schuhwerk kann vor Verletzungen, z.B. als Folge von «Übertreten», schützen.

**Der Wald ist ein ideales Trainingsgelände.**

**Schüler als Trainer:** Vor dem Start: Einen bekannten Sammelpunkt im Wald vereinbaren; die Zeit für den Hinweg festlegen; Verantwortlichkeiten klären. Die S wählen und gestalten den Weg zum Sammelpunkt selbst. Alle Teilnehmenden dürfen abwechslungsweise während einer gewissen Zeit ihre Gruppe führen.



➔ Selbständiges Handeln ermöglichen.

**Sprung-Parcours:** Die S suchen sich in einem abgegrenzten Umfeld eine «Sprungschanze» (Hügel, Baumstrunk, Stein usw.). Bedingung: weicher, ungefährlicher Landeplatz. Es wird ein Weg gesucht, um alle Sprunganlagen miteinander zu verbinden.

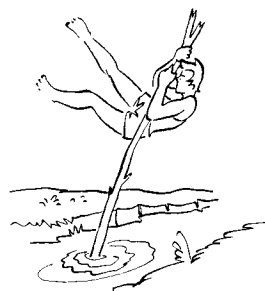
- Allein: Während einer gewissen Zeit wird frei gesprungen
- Zu zweit: A springt während einer Runde vor, B kopiert. Wechsel.
- In der Gruppe «im Strom»: 1. S springt nach links, 2. S springt in die Mitte und 3. S nach rechts, 4. S wieder nach links usw.
- Als Weitsprung-Wettbewerb allein, zu zweit oder in der Gruppe mit Zonen-Markierungen: Zone 1 = 1 Punkt; Zone 2 = 2 Punkte; Zone 3 = 3 Punkte.



⊗ Richtiges Landen demonstrieren und begründen (Rücken und Gelenke schonen).

**Stab-Sprünge:** Die S haben auf Anregung der Lehrperson und nach Rücksprache mit dem Waldeigentümer in ihrer Freizeit Stecken von Sträuchern (z.B. Haselsträucher) gesammelt und zurechtgeschnitten (ca. 2 m lang und ca. 5 cm dick). Pro 2 S sollte ein Stecken zur Verfügung stehen.

- Stecken-Klettern: Am Stecken hochklettern und einen Moment das Gleichgewicht halten (evtl. mit Hilfestellung).
- Verschiedene Sprungformen: Mit dem Stab aus Stand oder mit leichtem Anlauf auf Ziele oder über Hindernisse springen.
- Möglichst weit oder möglichst hoch springen, z.B. einen Ast mit dem Fuss berühren.
- Welche 2er-Gruppe findet eine geeignete Stabhoch- oder Stabweitsprunganlage?
- Eigene Wettbewerbe in 2er-, 4er-, 6er-Gruppen.



⚠ Risiko einschätzen lernen.

➔ Springen mit dem Stab: Vgl. Bro 4/5, S. 19

**Wald-Hürdenlauf:** Mit den oben verwendeten Stecken oder mit Ästen einen Hürden-Parcours bauen.

- Einzel-, paarweise oder gruppenweise die Hindernisse überlaufen, evtl. überspringen.
- In einem vorgegebenen oder eigenen Rhythmus laufen oder springen.
- Als Verfolgungs- oder Handicaplauf.
- Mit dem schwächeren Bein als Absprungbein.
- Eigene Wettbewerbs- oder Spielformen.



⚠ Das verwendete Material den anderen Lehrpersonen im Schulhaus zeigen und zur Verfügung stellen.



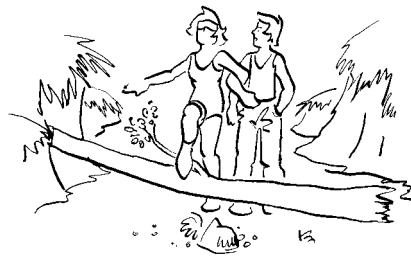
## 1.3 Den Wald erleben

Im Wald wird die Wahrnehmungsfähigkeit besonders gefördert: Die stets wechselnde Bodenbeschaffenheit, verschiedenste Geräusche, Pflanzen und Tiere können vielseitig erfahren werden, die Sichtverhältnisse ändern... All das trägt zu einem intensiven Erleben bei.

**Den Wald als Spiel- und Erholungsraum erleben.**

**Führen – Folgen:** Auf dem Weg zum Wald können die Jugendlichen Probleme von Sehbehinderten kennen lernen. Wie orientieren sie sich? Welche Probleme müssen Sehbehinderte lösen können? Wie kann man Sehbehinderte sicher und angstfrei führen?

- A steht vor B. B hält sich an einem Ellenbogen von A, schliesst die Augen und lässt sich führen.
- A kündigt immer an, was kommt: Rinne, grosser Stein, Treppe usw. B darf das Tempo bestimmen. Nach einer gewissen Zeit Aufgabenwechsel.
- A steht vorne mit geschlossenen Augen. B führt von hinten nur mit seiner Stimme: «Gerade, links, stopp, langsam...!»
- Eigene «Blindenführer-Formen» erproben.

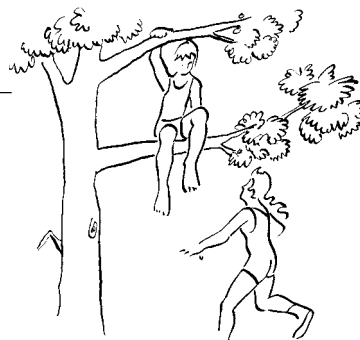


⦿ Behindertenproblematik, insbesondere von Sehbehinderten, ansprechen. Evtl. mit sehbehinderten Jugendlichen in Kontakt treten.

➔ Sinnesorgane:  
Vgl. Bro 1/5, S. 9

**Baum-Fangen:** Gemeinsam einen geeigneten Spielplatz für Fangspiele mit Bäumen suchen und die Spielregeln bestimmen, z.B.:

- Wer an einem Baum «sitzt» (Rücken gegen den Stamm) kann nicht gefangen werden.
- Hochfangen: Wer den Boden nicht berührt, kann nicht gefangen werden.
- Fang-Regeln durch S bestimmen lassen.



⦿ Vorsicht Zecken!  
Vorsichtsmassnahmen:  
Vgl. Bro 6/1, S. 5

**Wald-Fitness-Training:** Alle S suchen sich einen Stecken oder Stein. Zu zweit werden Kraft- und Gymnastikübungen erprobt. Diese werden der Klasse vorgestellt und dann gemeinsam durchgeführt.

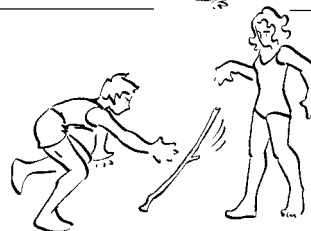
- Wer kann erklären, wozu die vorgestellte Übung geeignet ist (z.B. Kraft Bauchmuskulatur).



➔ Anregungen für den Freizeitsport geben.

**Fall nicht um:** A und B stellen ihre Stecken auf den Boden (nicht einstecken!). Auf eigenes oder fremdes Kommando die Positionen wechseln. Gelingt es, den Stecken des anderen zu fassen, bevor dieser umfällt?

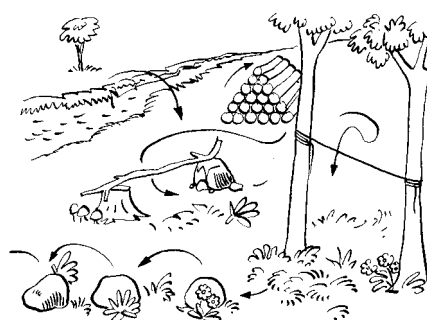
- Welches Paar schafft so die grösste Distanz?
- A hält den Stecken waagrecht und lässt ihn plötzlich fallen. B versucht, den Stecken aufzufangen.



⦿ Reagieren und Kooperieren

**Hindernisparcours:** Jede Gruppe baut einen Hindernisparcours und erprobt diesen als Einzel- und/oder Gruppenparcours gemeinsam (z.B. mit Handfassung). Dann wird der Hindernislauf der anderen Gruppe vorgezeigt.

- Zeitvorgabe durch die «Erbauergruppe»; die andere Gruppe versucht, diese Zeitvorgabe zu unterbieten.
- Die Sieger- oder Verlierergruppe darf die Art des nächsten Durchganges bestimmen (z.B. Handfassung, verbunden mit Zweigen, 1 S wird getragen...).



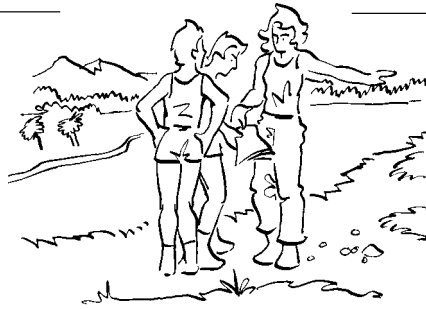
⚠ Am Schluss alles wieder herrichten, wie es vorher war!

## 1.4 Sich mit der Karte orientieren

Auf verschiedenen Wegen zum Treffpunkt X orientieren sich die Jugendlichen mit einem Ortsplan oder mit einer OL-Karte. So lernen sie sich mit der Karte besser orientieren. Markante Punkte werden laufend an Ort und Stelle auf die Karte übertragen.

**Wir lernen mit Ortsplan und Karte die Umgebung besser kennen.**

**Ortsplan ergänzen:** Einteilung in 3er-Gruppen: Einen gemeinsamen Zeit- bzw. Treffpunkt vereinbaren. Auf dem Weg zu einem vereinbarten Treffpunkt (zu Fuss oder mit dem Fahrrad) werden markante Gebäude, Strassen, Wege, Hydranten, Containerplätze, Anschlagbretter, Transformatorenhäuschen usw. im Ortsplan oder auf der Landkarte eingetragen. Es werden nur Objekte eingetragen, die selber angelaufen wurden. Auf dem Rückweg werden die Karten ausgetauscht und die eingezeichneten Objekte kontrolliert.



🚲 Wenn mit dem Fahrrad gefahren wird, dann gilt das Motto: Kluge Köpfe schützen sich! Alle tragen einen Helm.

🗺 Ortsplan von der Gemeindeverwaltung beziehen.

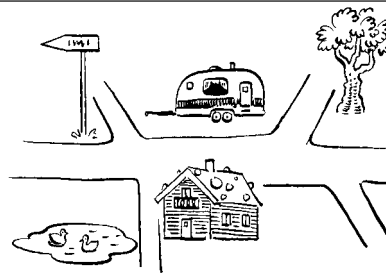
**Orientieren – Schätzen – Messen:** Je nach Umgebung sind im Rahmen einer Radwanderung oder eines Dauerlaufes verschiedene Orientierungsaufgaben zu lösen.

- Mit dem Velo Flurwege abfahren und die Route in die Karte eintragen. Wie lange ist die Strecke (zuerst schätzen, dann messen)?
- Auf einem Weg nach Schätzung alle 100 Meter ein Fähnchen stecken. Auf dem Rückweg die genauen Marken messen.



**Beobachtungsaufgaben:** Je nach örtlichen Gegebenheiten sind auffallende Objekte einzutragen oder zu färben. Beispiele:

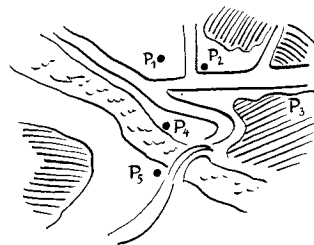
- Auf einer (OL-) Karte Feuerstellen, Hügel, besondere Bäume, Waldlichtungen usw. einzeichnen.
- Entlang eines Baches laufen und Brücken, Rinnen usw. eintragen.
- Entlang eines Weges laufen und Dickichte, Wegweiser, Gruben, Böschungen... notieren.



🔍 Wem fällt «auf der Suche» etwas ganz Besonderes auf?

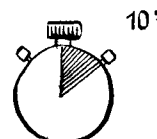
**Leit- und Auffanglinien:** Markante Punkte, Strassen und Gewässer sind wichtige Orientierungshilfen. Es werden Posten (im Wald, im Dorf oder in der Stadt) gesetzt, die mit Leit- bzw. Auffanglinien gut gefunden werden können.

- Leitlinien: Ein Weg, ein Bach oder ein Waldrand führen uns zum Posten oder in seine Nähe.
- Auffanglinien: Eine Strasse, ein Zaun oder der Waldrand liegen in der Nähe unseres Postens, meist quer zur Laufrichtung.



🗺 Evtl. Bezug eines OL-Spezialisten.

**10-Minuten-Postenlauf:** Auf einem abgegrenzten Gebiet (Wald, Dorf oder Stadt) sind einige Posten an markanten Stellen gesetzt. Während genau 10 Minuten gilt es, möglichst viele Posten zu finden. Pro Minute Verspätung wird wieder ein Posten-Punkt abgezogen. Deshalb muss die Zeitplanung mit einbezogen werden.



🕒 Einen Orientierungslauf oder eine Orientierungsfahrt zu zweit absolvieren.

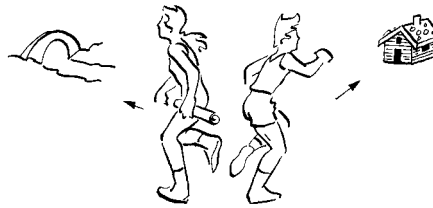
## 1.5 Posten suchen – Posten finden

Für die Vor- und Nachbereitungsarbeiten für OL-Spiel- und Übungsformen (OL-Material bereitstellen, Rekognoszieren, Posten setzen, Posten wieder einsammeln) ist genügend Zeit einzuräumen. Einzelne Aufgaben können auch von Schülerinnen und Schülern übernommen werden.

**Im Wettkampf gilt:  
Überlegen – und erst  
dann laufen!**

**Zu wenig OL-Karten:** Ein 4er-Team muss alle Posten eines OL-Netzes holen, hat aber nur 2 Karten. Die Gruppe kann zusammenbleiben oder sich trennen. Welches Team hat zuerst alle Posten gefunden?

- Welches Teammitglied wagt es, einen Posten ohne Karte anzulaufen?



- ⚠/🏃 Schülerinnen und Schüler am Anfang immer in Gruppen laufen lassen.

**Intervall-OL:** 3er- oder 4er-Gruppen versuchen, in kurzer Zeit möglichst viele Posten eines OL-Netzes zu finden (kurze Distanzen). Dabei dürfen immer nur zwei Mitglieder der Gruppe unterwegs sein. Wer länger als eine bestimmte Zeit unterwegs ist, erhält einen gemeinsam vereinbarten Zeitzuschlag.

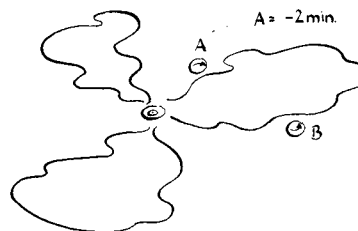


- 👥 Arbeit im Team

- ➡ Fairness

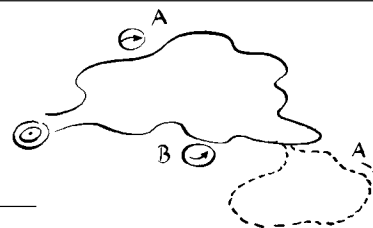
**Aufholjagd:** Vom Start aus sind mehrere Schlaufen zu je 2–3 Posten vorbereitet. A und B entscheiden sich für eine Schlaufe. A startet links herum, B in der Gegenrichtung. Bei ungleichen Voraussetzungen vereinbaren beide vor dem Start ein Handicap (z.B.: A darf zwei Minuten früher starten als B). Wer ist schneller zurück und hat alle Posten abgestempelt?

- Anfänglich in 2er-Gruppen.
- Wer möchte einmal allein laufen?



- 🗺 Miteinander planen – gegeneinander wetteifern

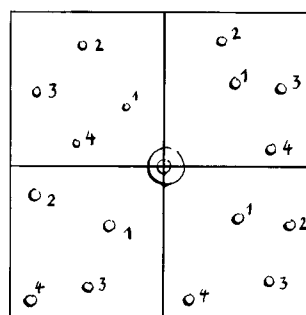
**Zusatzschleife:** A und B laufen gegeneinander. Annahme: A ist schneller und kann besser Karten lesen als B. Beide laufen dieselbe OL-Bahn. A startet in die eine, B in die andere Richtung. A muss eine zusätzliche Schleife laufen. Die Länge dieser Schleife wird vorgängig von beiden gemeinsam festgelegt.



- ⚠ Diese Form erfordert mindestens eine Doppelaktion. Sie eignet sich auch für einen Sporthalbttag.

**Stern-OL:** Ein allen S bekanntes Gebiet in der Umgebung (Wald, Dorf...) wird auf der Karte in 4 Felder aufgeteilt. 4 Gruppen von 4–5 Schülerinnen und/oder Schülern erhalten den Auftrag, auf ihrem Kartenabschnitt 4 Posten zu bestimmen, diese gemeinsam anzulaufen und dann an Ort und Stelle in die Karte einzutragen. Zu jedem Posten muss zusätzlich eine genaue Postenbeschreibung mitgebracht werden. Auf diese Weise entsteht ein sternförmiges OL-Netz.


- Jede Gruppe versucht, in kurzer Zeit die Posten einer anderen Gruppe zu finden (Gruppe 1 sucht die Posten von Gruppe 2 usw.).
- Als Gedächtnislauf: Karte beim Ausgangspunkt genau anschauen, Posten anlaufen und abstempeln.
- Von der Lehrperson bezeichnete Baumarten bestimmen (evtl. Blätter als «Beweismaterial») mitbringen).



- 🔗 Verknüpfung mit Botanik

- 🏆 Einen Stern-OL zu zweit absolvieren.

## 1.6 Frisbee spielen


Die Flugeigenschaft der sich drehenden Scheibe lässt sich physikalisch durch die Strömungsgesetze erklären: Viel Drall gibt dem Frisbee Stabilität (Strömungseigenschaften der Luft; vgl. Flugzeug, mit viel Drall gespielte Bälle im Tennis;  Bezüge zum Fachbereich Physik).

**Warum fliegt die rotierende Frisbee-Scheibe stabil?**

**Segel-Flug:** Sich gegenseitig das Frisbee so zuwerfen, dass die Scheibe während des Fluges stabil bleibt (viel Drall geben).

- Wer es gut kann, demonstriert und erklärt die Wurftechnik den anderen Schülerinnen und Schülern.
- Wurftechniken entwickeln, ausprobieren, gegenseitig vorzeigen; «Kunststücke» erproben.




 Genügend Platz

**Zielwurf.** Pro S 1 Frisbee, das nach dem Wurf immer selber wieder geholt werden muss. Die S bestimmen eigene Ziele: Baum, Bank, Astgabel, Stange, Markierung am Boden usw. Diese Ziele müssen von der jeweiligen Abwurflinie getroffen werden.

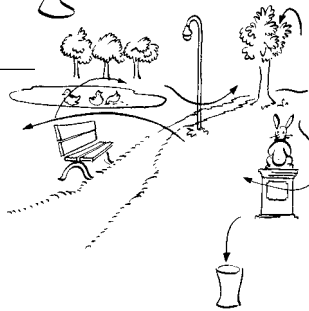
- Wer braucht am wenigsten Würfe für alle Ziele?
- Wer trifft alle Ziele einmal in möglichst kurzer Zeit?
- Eigene Formen in kleinen Gruppen.





 Kooperation und Fairness

**Frisbee-Golf:** Ein Parcours muss mit dem Frisbee korrekt und möglichst schnell zurückgelegt werden. 1 S wirft, rennt seinem Frisbee nach und spielt dort weiter, wo das Frisbee liegen geblieben ist.

- Zu zweit: Das Frisbee wird von A geworfen und von B wieder gefangen. Fehlfänge bzw. -würfe werden mit einem Minuspunkt bewertet. Welches Team hat das beste Handicap?

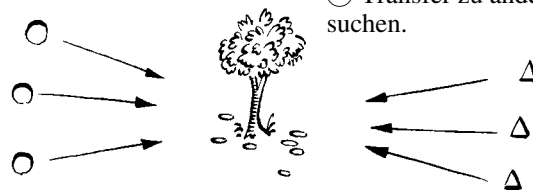



 Farbige Frisbees oder Frisbees kennzeichnen (Filzstift, Klebstreifen)

 Eine Disc-Golf-Anlage als bestehende Anlage im Schulareal bauen (Unterlagen: Schweizerischer Disc-Golf-Verband).

**Frisbee-Curling:** 2 Teams spielen gegeneinander. Es wird abwechselungsweise geworfen. Welchem Team gelingt es, möglichst viele Frisbees nahe ans gegenseitig vereinbarte Ziel zu bringen?

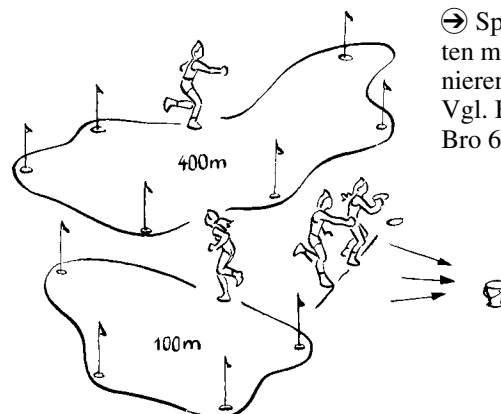
- Am Boden liegende Frisbees, die durch später geworfene getroffen werden, sind ungültig und müssen entfernt werden (auch wenn es eigene sind).
- Weitere, andere Regeln gegenseitig vereinbaren.
- Nach «Curling-Regeln» spielen.




 Transfer zu anderen Sportarten suchen.

**Frisbathlon:** Glück und Können werden kombiniert mit Laufen. Dazu werden Laufrunden von ca. 400 m und eine Zusatzschleife von ca. 100 m ausgeflaggt. Ferner werden 3–6 Zielwurfanlagen (Abwurflinie und Ziel / je 5 Frisbees) vorbereitet. Nach jeder gelaufenen Runde werden 5 Würfe auf das Ziel abgegeben. Danach werden die Frisbees wieder auf der Abwurflinie deponiert. Wer schafft x Runden in möglichst kurzer Zeit?

- 4 oder 5 Treffer: Direkt auf die nächste Laufrunde.
- 2 oder 3 Treffer: Vor der Laufrunde 1 Zusatzrunde.
- 0 oder 1 Treffer: Vor der Laufrunde 2 Zusatzrunden.
- Auch als Team-Wettkampf.
- Regeln erweitern.



 Spiel- und Sportarten miteinander kombinieren:  
Vgl. Bro 3/5, S. 25 und Bro 6/5, S. 17

## 2 Auf Rollen und Rädern

### 2.1 Inline-Skates als Sportgerät entdecken

Viele Trends, die ihren Ursprung in Amerika haben, erreichen auch uns. Einige wie z.B. Jogging, Stretching und Inline-Skating konnten überzeugen und bleiben deshalb lange Zeit aktuell. Mit den Rollschuhen ergeben sich für den Sportunterricht viele neue Möglichkeiten.

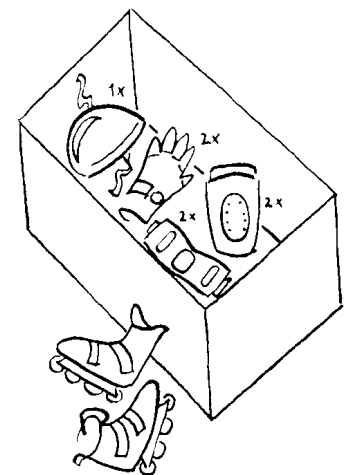
Inline-Skating ist nicht ungefährlich. Dies wird besonders deutlich beim Skaten auf harten Unterlagen (Asphaltplätzen, asphaltierten Quartier- und Nebenstrassen, Betonplätzen, Tartanbahnen u.a.m.). Stürze sind – besonders beim Erlernen – beinahe unvermeidlich. Gegen schmerzhaftes Folgen schützt das konsequente Tragen eines Helmes, von speziellen Handgelenks-, Knie- und Ellbogenschonern.

Bei der Anschaffung von Inline-Ausrüstungen wird empfohlen, ganze Sets zu kaufen: Pro Rollschuhpaar 1 Paar Handgelenkstützen, 1 Paar Knie-, 1 Paar Ellbogenschoner und 1 Helm. Jede komplette Ausrüstung wird mit Vorteil in einer Kiste versorgt und mit der Schuhnummer angeschrieben. Diese Kisten müssen mit Luftlöchern versehen sein, damit die Innenschuhe trocknen können.

Bevor bekannte Spielformen (z.B. Fangformen, einfache Ballspiele, Stafettenläufe usw.) arrangiert werden, müssen die Grundformen des Fahrens, aber vor allem des *Bremsens* beherrscht werden. Es empfiehlt sich daher, mit einfachen Fahrübungen allein, zu zweit, mit und ohne Hilfsgeräte (Stäbe, Springseile usw.) zu beginnen und gleich zu Beginn dem *Bremsen* grosse Beachtung zu schenken.

Als Spiel- und Übungsplätze eignen sich Pausenplätze, Tartanplätze, Fabrikareale, wenig oder nicht befahrene Quartierstrassen und Nebenstrassen. Eigentümer, Anstösser, Verwalter, Hauswarte usw. sind vorgängig anzufragen bzw. zu informieren. Sofern der Übungsplatz nicht zum eigentlichen Schulareal gehört, ist er mit Plakaten oder Hinweistafeln abzusichern.

Bei den Bewegungsformen auf Inline-Skates geht es meist um nicht reglementierte Formen des sportlichen Handelns. Hier bietet sich ein Dialog aller Beteiligten bezüglich Regelgestaltung, Spiel- und Wettbewerbsformen geradezu an. Zudem gibt es in jeder Klasse Schülerinnen und Schüler, welche sich als «Experten» gerne zur Verfügung stellen.



➔ Partnerschaftlich lehren und lernen: Vgl. Bro 1/5, S. 15

## 2.2 Rollschuhlaufen lernen

Inline-Skating kann sinnvoll in den Sportunterricht integriert werden. Mit einer guten Technik und einer vollständigen Ausrüstung können Verletzungen weitgehend vermieden werden.

**Freizeitsport – auch in der Schule!**

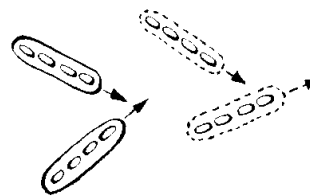
**Bremsen lernen:** Die Bremsstechniken sind eine zwingende Voraussetzung für unfallfreies Fahren und müssen deshalb schon am Anfang gründlich gelernt werden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

- Stopperbremse: Das Gewicht auf den hinteren Fuss verlagern. Den Stopper des vorderen Fusses durch Anheben der Schuhspitze auf den Boden drücken.
- Pflugbremse: Langsam anfahren, dann den einen Fuss von aussen her gegen die Mitte rollen lassen (wie beim Pflügen im Skifahren); schliesslich den anderen Fuss gegen die Mitte rollen lassen und bis zum Stillstand fortsetzen.
- Notbremse: Auf den Rasen, in die Wiese, auf den Kiesweg... fahren und dort «weiterlaufen».



🛼 Standard-Ausrüstung: Rollschuhe, Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz

⚠️ Sicher fahren beginnt beim Bremsen.



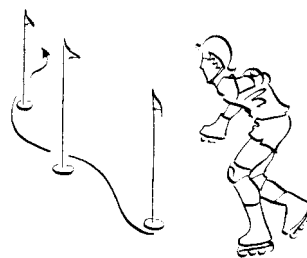
**Fahren lernen:** Auf dem Platz fahren und zu kurven, zu bremsen, zu übersetzen versuchen. Schülerinnen und Schüler, welche diese Fertigkeiten bereits beherrschen, sind «Privattrainerinnen» (Einzelbetreuung durch die Lehrperson oder durch andere Teilnehmende). Einfache Parcoursformen bauen und befahren, sofern die Bremsstechniken beherrscht werden. Beispiele: Rund um das Schulhaus, Schlaufe auf der Quartierstrasse, selbst aufgestellter Parcours usw.



⚠️ Lernhilfe: Handfassung zu zweit oder zu dritt.

**Kurven fahren:** Malstäbe, Plastikbecher oder Gummiteiler werden auf einer Linie mit gleichen Distanzen angeordnet (1–2 m zwischen den einzelnen Hindernissen; je enger, desto schwieriger). Diesen Slalom wie folgt absolvieren:

- Beidbeinig parallel fahren.
- Vorwärts oder rückwärts fahren.
- Einbeinig fahren.
- Zopfmuster (die Füsse überkreuzen sich) fahren.
- Slalom gegeneinander: A und B stehen je am Anfang der Slalomkette, fahren gleichzeitig auf dieselbe Seite los und kreuzen sich ohne Berührung in der Mitte des Slaloms, zuerst langsam, dann schneller.
- Eigene Slalomformen und Wettbewerbe

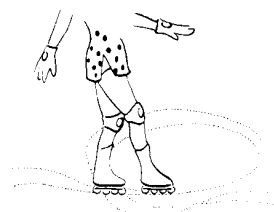


⚠️ Slalomfahren bringt zusätzliche Sicherheit, auch auf der Strasse.

🛼 Beim Slalom gegeneinander eine ungerade Anzahl von Bechern aufstellen, damit der Wechsel in der Mitte ohne Zusammenstoss möglich ist!

**Schlängeln:** Sich vorwärts bzw. rückwärts fortbewegen, ohne die Skates vom Boden zu heben (Beschleunigung durch Ein- und Auswärtsbewegen der Knie).

- Weite und enge Kurven fahren.
- Rhythmisch fahren: 2-mal mit dem rechten Fuss beschleunigen, 2-mal mit dem linken Fuss usw.
- A und B fahren hintereinander: A fährt beliebige Schlangenlinien vor; B kopiert. Wechsel.
- Zu zweit: Synchron Schlangen-Linien fahren.



## 2.3 Sicher Rollschuhlaufen

Spielformen mit Partnern, in Gruppen, mit Geräten und Bällen machen Spass und gewähren zusehends eine grössere Sicherheit beim Inline-Skaten. Eine gute Organisation ist bei allen Formen wichtig.

**Wer gut fahren kann,  
fährt sicher!**

**Wie Schlittschuhlaufen:** Vom Schlittschuhlaufen her bekannte Formen auf die Skates übertragen. Beispiele:

- Vorwärts- und rückwärtsfahren.
- Übersetzen vorwärts und rückwärts.
- Fahren und Beschleunigen, ohne die Skates vom Boden abzuheben.
- Fahren zu zweit mit Handfassung.
- Figuren fahren.
- Zu zweit: A stösst B. Wechsel.

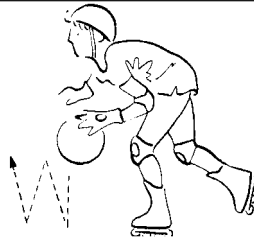


🚫 Übungsplatz abgrenzen; Sicherheitsausrüstung kontrollieren.

➔ Bewegungsverwandtschaften nutzen.

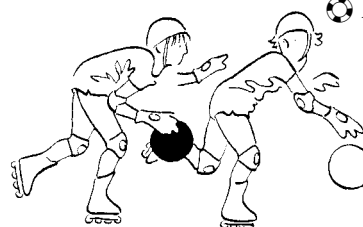
**Rollerdribbling:** Kreuz und quer über den Platz fahren und versuchen, einen Ball dribbelnd mitzuführen.

- Rechts und links prellen.
- Auf einer Linie entlang fahren und prellen.
- Auf Pfiff Ballwechsel: Den eigenen Ball 1-mal kräftig prellen und einen anderen Ball übernehmen.
- Dribbling um stehende Partner oder um aufgestellte Hindernisse ausführen.



**Prellfangen:** Die S dribbeln mit Bällen. Ca. ein Drittel ist Fänger und hat einen andersfarbigen Ball oder ist mit einem Spielband gekennzeichnet. Wer durch Berührung mit der Hand «gefangen» wird, muss den Ball mit dem Fänger tauschen und wird Fänger.

- Wer berührt wird, löst eine Zusatzaufgabe mit dem Ball und spielt erneut mit.
- Wer berührt wird, muss sich prellend in einer bestimmten Zone aufhalten. Wer in dieser Zone von einem noch nicht Gefangenen berührt wird, ist wieder frei und darf erneut mitspielen.

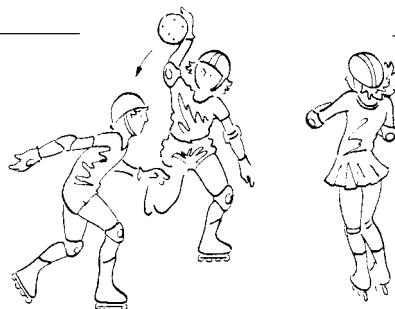


🚫 Auf andere Rücksicht nehmen!

⚠️ Fairness, auch ohne Schiedsrichter!

**Tigerball:** 3er-Gruppen: Abwechslungsweise wird jemand von den beiden anderen mit einem Weichball «gejagt». Die Jagenden dürfen mit dem Ball in der Hand maximal 3-mal abstossen (entspricht drei Schritten). Dribbling ist nicht erlaubt. Wer wird während einer Minute am wenigsten getroffen?

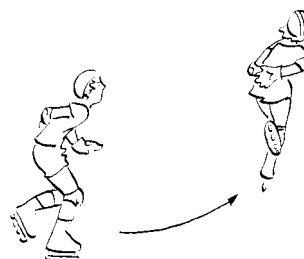
- Kann der/die Gejagte den Ball fangen, wird ihm/ihr ein Treffer abgezogen.
- Eigene Regeln entwickeln.



➔ Spielregeln gemeinsam aushandeln: Vgl. Bro 5/5, S. 3 und 5/1, S. 12 ff.

**Verfolgungsrennen:** 3er- bis 5er-Gruppen treten wie Bahnradfahrer zu einem Verfolgungsrennen gegeneinander an. Die Distanz pro Runde ist je nach situativen Voraussetzungen (z.B. Tartan-Rundbahn, Pausenplatzgrösse usw.) frei wählbar.

- Als Gruppenwettkampf: Wer jemanden überholt, erhält einen Zusatzpunkt.
- Durch Handicap-Starts allfällige Leistungsunterschiede ausgleichen.



⌚ Während 20 Minuten ohne anzuhalten skaten können.

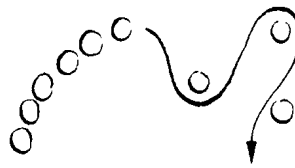
## 2.4 «Rollend» die Ausdauer trainieren

Die Einsicht, dass Ausdauertraining einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat, genügt vielen Jugendlichen nicht als Motivation. Die Inline-Skates eröffnen diesbezüglich neue Perspektiven. Viele bekannte Trainingsformen zum Laufen sind auch mit Rollschuhen möglich.

**Die Inline-Skates sind ideale Ausdauer-Trainings- und Freizeitgeräte.**

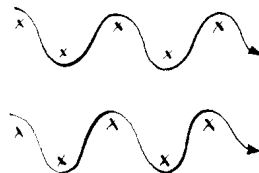
**Menschenslalom:** Slalomform in der Gruppe auf einer ebenen oder leicht abfallenden Fläche. A läuft voraus und hält irgendwo an. B läuft an A vorbei und stoppt ca. 5–10 m vor A. C läuft slalomartig um A und B und bildet anschliessend eine Slalomstange usw. Sobald die ganze Gruppe steht, absolviert A den ganzen Slalom in der umgekehrten Richtung und bleibt danach wieder stehen. Fortgesetzt.

☉ Genügen Abstand einhalten.



**Parallelslalom:** A und B treten auf zwei identischen Anlagen gegeneinander an.

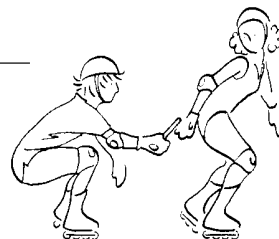
- Gruppenwettkampf: Die Zeit wird erst gestoppt, wenn alle durchs Ziel gefahren sind.
- Stafettenform: Sobald das dritte Hindernis umfahren wird, darf der/die Nächste starten.
- Endloslauf: Alle S fahren durch ihren Slalom und auf der Seite wieder zurück. Jeder Durchgang zählt einen Punkt. Nach einer bestimmten Zeit wird gestoppt. Welches Team hat mehr Durchgänge?



☉ Die Teilnehmenden bauen den Slalom selber. Als Hindernisse können Joghurtbecher oder Markierkegel verwendet werden.

**4-mal 100 m-Lauf:** 4er-Teams treten auf der Rundbahn zum Vergleich über 4-mal 100 m an. Die Spielregeln sind frei wählbar. Anregungen:

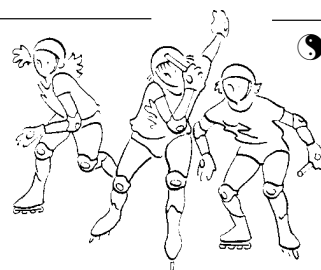
- Die Stabübergabe muss in bezeichneten Übergabezonen erfolgen.
- Das Anstossen nach der Stabübergabe ist erlaubt.



☉ Gruppenbildung gemäss den Voraussetzungen (z.B. auf Grund von «Testresultaten»).

**10'000 m-Lauf:** Vorgegebenes Ziel ist es, den 10'000 m- (oder auch 5'000 m-) Leichtathletik-Weltrekord im Klassenverband zu schlagen. Die Gruppe (Klasse) organisiert sich selbst, indem sie die Übergabeorte (mit Stafettenstab) und die zu laufende Teilstrecken der Teilnehmenden selbst festlegt.

- Nebst Rollschuhlaufenden auch Läufer oder Fahrradfahrer für einzelne Teilstrecken einsetzen.

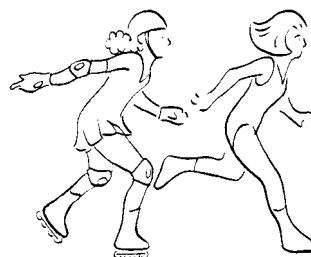


☉ Miteinander wetteifern.

**Kombinationsformen:** Verschiedene Sportarten miteinander kombinieren. Der Wechselplatz sollte für alle Sportarten am gleichen Ort sein. Falls der Weg auch über befahrene Strassen führt, sind entsprechende Vorsichtsmassnahmen nötig (Zusammenarbeit mit der Polizei; Mithilfe von Eltern).

*Anregung für eine Kombination:*

- 1 Inline-Skating auf einer wenig befahrenen, flachen Strecke fahren.
- 2 Laufen: Einen Hin-und-her-Lauf auf einer bekannten Strecke laufen.
- 3 Radfahren: Auf einer wenig befahrenen Strecke fahren.



☉ Bei der Streckenwahl hat die Sicherheit erste Priorität.

☉ Auch als Mannschaftstriathlon oder als 24-Std.-Triathlon: Vgl. LM Schwimmen, Bro 4, S. 38 oder Bro 4/4, S. 35.



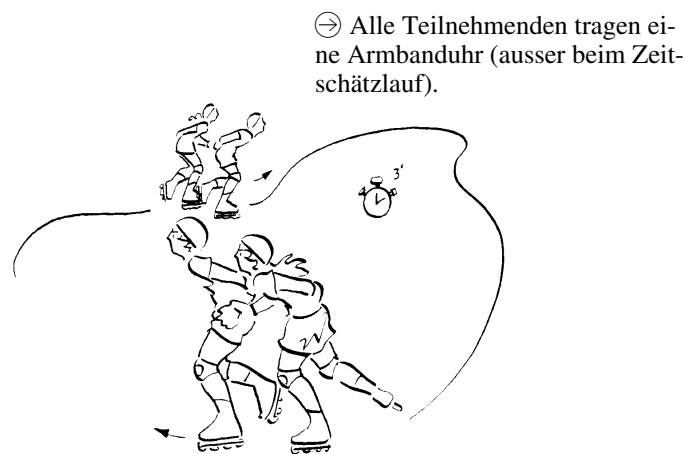
**Windschatten-Fahren:** 4er-Gruppen fahren in gleichmässigen Abständen hintereinander. Wer zuhinterst fährt, setzt nach einer bestimmten Zeit oder nach freier Wahl zum Überholen an und übernimmt die Führung der Gruppe.

- Von der Spitze zurückfallen lassen: Wer zuvorderst fährt, schert vorne aus, lässt sich nach hinten fallen und hängt dort wieder an.
- Alle müssen den Rhythmus und die Armbewegungen des Vordersten übernehmen.
- Wer vorne fährt, darf Richtung und Tempo variieren, beliebige Kurven fahren, Sprünge einbauen usw.



**Hin und zurück:** Auf einer allen bekannten (Rund-)strecke fahren 2er-Gruppen gleichzeitig los. Nach einer vorher festgelegten Zeit (z.B. nach genau 3 Minuten) wenden alle und fahren im gleichen Tempo wieder zurück. Welches Team ist genau nach der vereinbarten Zeit weder zurück?

- In entgegengesetzter Richtung: Das 2er-Team A fährt in die eine, das 2er-Team B in die andere Richtung. Nach der gemeinsam vereinbarten Zeit wenden beide Teams. Welches 4er-Team trifft sich genau zur gleichen Zeit beim Ausgangspunkt?
- Begegnungsfahrt: Das 2er-Team A startet in die eine, das 2er-Team B in die andere Richtung. Sobald sie sich treffen, wenden beide Teams und fahren wieder die gleiche Strecke zurück. Treffen sich die beiden Teams wieder genau beim Ausgangspunkt?
- Zeitschätzfahrt: Die 2er-Teams fahren los und kommen nach einer bestimmten Zeit wieder zurück. Bei der Ankunft schätzen sie ihre benötigte Zeit für die zurückgelegte Strecke. Evtl. 2. und 3. Durchgang durchführen. Welches Team schätzt genau?

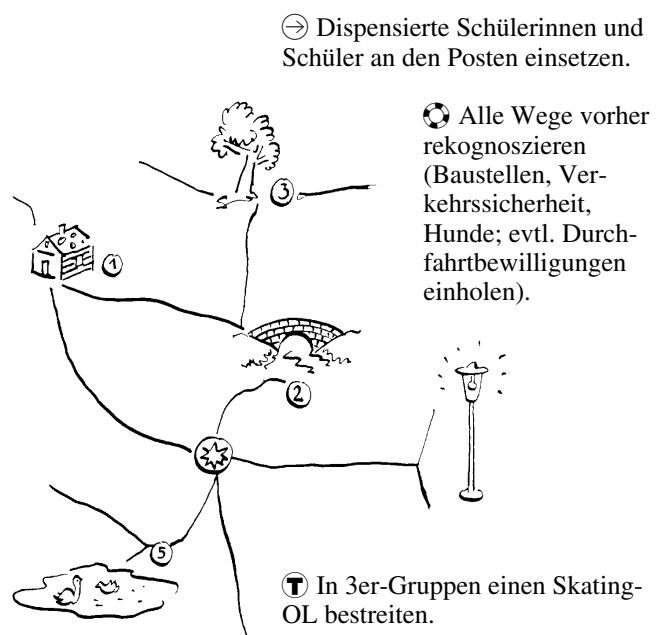


**Skating-OL:** Von einem allen bekannten Ausgangspunkt sind verschiedene Posten in 2er-Teams anzulaufen. Sobald ein Posten gefunden worden ist, fahren die Teams zum Ausgangspunkt zurück und suchen den nächsten Posten. Welches Team findet während einer vorgegebenen Zeit am meisten Posten?

- Die Posten weisen verschiedene Punktzahlen auf. Die Teilnehmenden dürfen beim Ausgangspunkt selber entscheiden, welche Posten sie anlaufen wollen und welche nicht.
- An den von Schülerinnen oder Schülern besetzten Posten sind verschiedene Aufgaben zu lösen.

*Beispiele:*

- > Verhalten in einer Unfall-Situation, bei der ein Inline-Skater verunfallt ist
- > Fragen aus dem Unterricht beantworten
- > Fragen aus dem Sport beantworten
- > Geschicklichkeitsaufgaben lösen
- > Ein kurzes Gedicht aufschreiben
- > Treffer-Spiel mit Ball ausführen
- > ...



Alle Wege vorher rekognoszieren (Baustellen, Verkehrssicherheit, Hunde; evtl. Durchfahrbewilligungen einholen).

In 3er-Gruppen einen Skating-OL bestreiten.

## 2.5 Rollbrett fahren

Leicht geneigte Hartplätze, Pausenplätze, wenig befahrene Quartierstrassen bieten gute Voraussetzungen für das Rollbrettfahren. Schülerinnen und Schüler, welche das Rollbrettfahren beherrschen, werden als «Experten» eingesetzt. Es empfiehlt sich eine Aufteilung in Gruppen.

**Rollbrett-Taxi:** A sitzt, steht oder kniet auf dem Rollbrett und lässt sich von B ziehen bzw. stossen.

- Parcours fahren.
- A gibt durch Hineinlehnen in die Kurve die Richtung an.
- A schliesst die Augen und vertraut B.
- Als Wettbewerb in Gruppen
- Als Ausdauertraining hin und her im Wechsel...



**Wir lernen von- und miteinander.**

🌀 Beim Fahren auf Hartplätzen, Asphalt... Handgelenkschütze tragen.

🌀 Gegenseitig vertrauen

**Fahrtwind:** Wer kann so schnell Tretroller (Trottinett) fahren, dass nach dem Anstossen die auf der Brust oder Körperseite (je nach Technik) angelegte bzw. «aufgehängte» Zeitung nicht wegfliegt, sondern «kleben» bleibt? Tip: Anfänglich die Zeitung mit einer Hand fixieren und erst während der Fahrt loslassen.

- Gelingt es auch, nachdem die Zeitung 1-mal, 2-mal oder sogar 3-mal gefaltet wurde ?
- Am Schluss die Zeitung zu einem kleinen Knäuel zusammendrücken und mit der Tretroller-Technik «Treffball» oder «Jägerball» spielen.



**Eigenantrieb:** Wenn möglich auf einem Platz oder einer Strasse mit leichter Neigung; ansonsten Antrieb durch Tretroller-Technik. In leichter Fahrt: Stand seitlich auf dem Brett, Gewicht mehrheitlich auf dem hinteren Fuss (hinterer Fuss bezüglich Fahrtrichtung!). Während der Fahrt den Körper leicht vordrehen, das Brett vorne leicht abheben und sofort wieder aufsetzen. Den Körper auf die andere Seite vordrehen, das Brett leicht abheben und wiederum auf die andere Seite leicht versetzen. Aus dieser Rotation heraus entsteht der Antrieb. Diese wichtige Übung muss immer wieder ausprobiert werden.

- Antrieb aus dem Stand: Sobald der Antrieb aus der Fahrt gelingt, wird dasselbe auch aus dem Stand versucht. Wem es gelingt, gibt sein Wissen und Können weiter.
- Wer schafft 2/5/10 Meter aus dem Stand ?
- Gelingt es, die Richtung zu ändern ?



➞ Die Schlüssel-Bewegung als «Aha - Erlebnis» entdecken und erlernen. Üben, üben und nochmals üben !

🔑 Aus ruhigem Stand 20 m mit Eigenantrieb Rollbrett fahren.

**Rollbrett-Sprünge:** Anlauf mit Eigenantrieb oder mit der Tretroller-Technik. Während des Fahrens auf dem Rollbrett an Ort laufen, leicht abspringen oder verschiedene Sprünge auf dem Brett ausführen:

- Mit beiden Beinen; mit einem Bein springen.
- 2-mal links; 2-mal rechts springen.
- Synchron-Kombinationen zu zweit oder zu dritt
- Anfahren und über eine gespannte Gummischnur springen und wieder auf dem Brett landen.
- Eigene Sprung- und Hüpfkombinationen finden.



🌀 Kontrolliert landen!

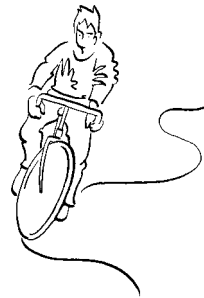
## 2.6 Fahrrad fahren

Je besser das Fahrrad beherrscht wird, desto vielseitiger und sicherer werden die Möglichkeiten für Anwendungs- und Spielformen. Der Helm gehört zur Standardausrüstung. 🚰 Bei dieser Gelegenheit kann das Thema Sicherheit beim Fahrradfahren und beim Inline-Skaten behandelt werden.

**Das Fahrrad als vielseitiges Sportgerät entdecken und immer sicherer beherrschen.**

**Linienfahren:** Auf einem Hartplatz auf den Linien fahren. Vereinbaren, wer bei Gegenverkehr ausweicht. Gelingt dies, auch ohne abzusteigen?

- Möglichst lange auf einer Linie fahren, ohne diese zu verlassen.
- Jede Querlinie mit dem Vorderrad überspringen.
- Die Linien auch seitlich überspringen.
- Die Linien oder andere Hindernisse (Balken, Bretter...) mit dem Vorder- oder Hinterrad überspringen.
- Hindernisse aus Anlauf mit beiden Rädern überspringen.

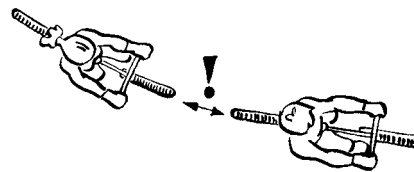


⚠ Bei jeder Information treffen sich alle möglichst ohne Abzusteigen in der Mitte des Platzes.

🕒 Einen Hindernisparcours in einer vorgegebenen Zeit fehlerfrei fahren.

**Bremstest:** A und B fahren hintereinander mit genügend Abstand. Beide sind in ständiger Bremsbereitschaft (= immer zwei Finger an den Bremshebeln). A versucht durch Variieren der Geschwindigkeit und durch bruskes Bremsen B auffahren zu lassen.

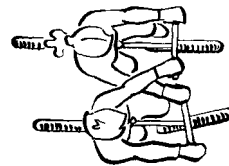
- B versucht ganz nahe am Hinterrad von A zu fahren, ohne A zu touchieren?
- Gelingt es A, so langsam zu fahren, dass B berühren muss?
- A und B vereinbaren eigene (Wettbewerbs-)Formen.



🚰 Immer in Bremsbereitschaft!

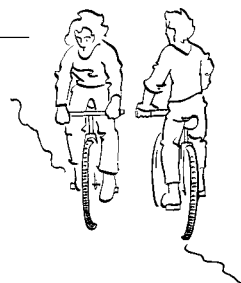
**Paarfahren:** A und B fahren nebeneinander. A hält die Lenkstange von B und umgekehrt. Beide versuchen, so einen Parcours zu fahren, dazwischen anzuhalten und wieder anzufahren.

- Linienparcours fahren wie oben.
- Speziellen Parcours mit Gummitellern, anderen Hindernissen o.Ä. auslegen.
- Nur mit «Tuchführung» fahren, indem sich beide an den Schultern berühren bzw. stützen (B an der rechten, A an der linken Schulter).



**Absteige-Spiel:** A und B fahren so lange langsam nebeneinander, bis entweder A oder B absteigen muss. Wer absteigen muss, fährt einen vorher aufgestellten Parcours einmal durch und spielt erneut gegen einen anderen Partner.

- Berührung gestattet – nicht gestattet.
- Stossen mit der Hand gestattet – nicht gestattet.
- A und B in entgegengesetzter Richtung.
- Eigene Spielregeln vereinbaren.



🤝 Fairness

**Fahrrad-Polo:** Unihockey-Spiel- und Übungsformen mit dem Fahrrad durchführen.

- Slalom mit Ball und Schläger fahren.
- Auch mit der schwächeren Hand den Ball führen.
- 3:3 auf kleine Tore spielen.
- Weitere Fahrrad-Kombi-Spiele entwickeln.



➡ Spielideen übertragen (auf dem Fahrrad Fussball, Basketball, Handball... spielen).

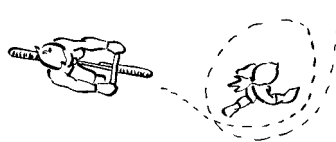
## 2.7 Kombinieren

Viele Sportarten sind aus Spielereien oder Zufälligkeiten entstanden wie z.B. der Triathlon als Folge einer Wette. Mit Inline-Skates und Fahrrädern in Kombination mit traditionellen Sportarten wie z.B. Laufen ergeben sich viele neue, noch unbekanntere Kombinationsformen.

**Wir kombinieren...  
und entdecken selber  
entwickelte Sportarten.**

**Fahrtspiele:** 2er-Gruppen: A läuft im gleichmässigen Tempo, während B mit dem Fahrrad A überholt, sich seitlich wieder zurückfallen lässt und wieder überholt. Der Fahrradfahrer darf dabei die Fahrrichtung nicht ändern. Nach 1 km Aufgabenwechsel. Wie viele «Umfahrungen» schafft Radler B während 1 km?

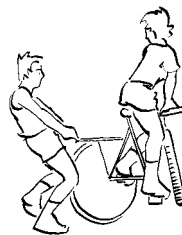
- Umgekehrt: Fahrradfahrer A fährt langsam und B überholt A, lässt B vorbeifahren, überholt erneut usw.
- Dasselbe mit Fahrradfahren und Inline-Skaten ausführen.



🚰 Beim Fahrradfahren und In-Line-Skaten entsprechende Schutzausrüstung tragen!

**Bremse:** A hält sich am Sattel oder am Gepäckträger des Fahrrades von B und läuft so während einer bestimmten Strecke hinterher. Dann versucht A, B zum Stillstand zu bringen (das Fahrrad anheben ist nicht erlaubt!). B versucht trotzdem weiterzufahren. Aufgabenwechsel.

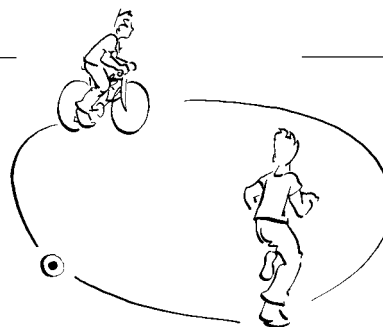
- Mit Handycap-Start: A startet mit dem Fahrrad, und erst nach 2–3 Sekunden darf B weglaufen und versuchen, A einzuholen und zu stoppen.
- Handbremse: Am Fahrradsattel von B wird ein Seil befestigt. A hält sich an diesem Seil, läuft hinter B (mit Fahrrad) und zieht immer leicht zurück. B darf die Stärke der Handbremse bestimmen.
- Ähnliche Kombinationen auch mit Inline-Skates und Fahrrad ausprobieren.



🔄 Fairness; Spielregeln gemeinsam aushandeln.

**Kreis-Duathlon:** A läuft und B fährt mit dem Fahrrad. Beide beginnen einen 3 bis 10 km langen Rundkurs in entgegengesetzter Richtung. Wenn sie sich treffen, wird das Fahrrad gewechselt. Die beiden setzen ihren Parcours in der gleichen Richtung fort, wie sie ihn begonnen haben. Aufgaben wechseln und die Differenzen vergleichen.

- Gleiche Kombination, aber A fährt mit Inline-Skates.

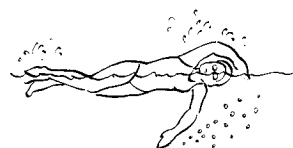


🔄 Den schnellen Wechsel von einer Sportart zur anderen erleben: «Umstellen» lernen.

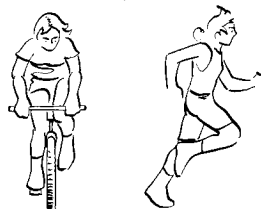
**Triathlon:** Die Triathlon-Idee (3 Sportarten miteinander kombinieren) lässt sich, je nach örtlichen Voraussetzungen, auf verschiedenste Arten realisieren.

*Beispiele:*

- 200–500 m Schwimmen / 5–15 km Radfahren / 2–5 km Laufen.
- Die olympische Distanz (1500 m / 40 km / 10 km) zu fünf absolvieren: je 300 m / 8 km / 2 km.
- Die Laufstrecke mit Inline-Skates und die Schwimmstrecke mit Flossen zurücklegen.
- Die Teilstrecken auf verschiedene Schülerinnen und Schüler aufteilen.



⚠ In jedem Fall sind solche Anlässe langfristig vorzubereiten (gemeinsam einen Trainingsplan, ein Trainingstagebuch o.Ä. erstellen).



🏆 Den 24-Std.-Triathlon absolvieren: Vgl. LM Schwimmen, Bro 4, S. 38 oder Bro 4/4, S. 35 oder eine andere Form eines kleinen Triathlons bestreiten.

## 2.8 Radwandern

Eine Radwanderung bietet die Möglichkeit, einen sportlichen Anlass gemeinsam zu planen, durchzuführen und auszuwerten. Die Teilnehmenden helfen bei der Organisation mit.

Ⓣ Eine längere Radwanderung planen, durchführen und auswerten.

### Planen

- Die Teilnehmenden machen gruppenweise Vorschläge für die Radwanderung. Sie erhalten Kartenmaterial, als Vorgabe eine Streckenlänge von ca. 40 km und die Aufgabe, einen Rastplatz für das Mittagessen mit einzuplanen.
- Auf der Strecke sind Teilziele vorzusehen (Burgruinen, Wasserfall, Fluss, See, Pass, Berg, Sehenswürdigkeiten usw.). Die Vorschläge werden den anderen Schülerinnen und Schülern vorgestellt.
- Die beste Lösung wird in einem demokratischen Verfahren übernommen. Dann werden die für den Anlass notwendigen Aufgaben diskutiert und verteilt.
- Eine Gruppe bestimmt die Route. Sie rekonosziert die Strecke vorgängig und bestimmt die Zwischenhalte (Sehenswürdigkeiten; «Kurzreferate» durch Schülerinnen und Schüler). Ⓡ Radwege und wenig befahrene Strassen bevorzugen!
- Alle sind für die Verkehrssicherheit und Funktionstüchtigkeit ihres Fahrrades selber verantwortlich. Eine Gruppe organisiert das Reparaturwerkzeug und prüft eine Woche vor der Fahrt alle Fahrräder auf ihre Tauglichkeit.
- Eine Gruppe entwirft einen Elternbrief mit Hilfe der Lehrperson, auf welchem über die Absichten, die Strecke, den Zeitrahmen, die Treffpunkte, die Verpflegung und die Ausrüstung informiert wird. Dadurch können sich einerseits die Eltern ein Bild von der Tour machen und andererseits haben alle Teilnehmenden eine Checkliste für die Vorbereitung auf den Tag (evtl. die Eltern animieren mitzufahren).
- Eine Gruppe ist für «Diverses» besorgt: Reisebericht, Fotoapparat, Sanität usw.



### Durchführen

- Fahrregeln: Niemand fährt allein. Treffpunkte werden von der entsprechenden Schülergruppe laufend bekanntgegeben und sind in jedem Fall einzuhalten. Überholen ist untersagt. Die anfangs bestimmte Reihenfolge in der Kolonne muss beibehalten werden.
- Die Verkehrsregeln gelten für alle den ganzen Tag! Helmtragen ist obligatorisch.
- Die Materialgruppe mit Flick- und Reparaturmaterial und das Erste-Hilfe-Team befinden sich am Schluss der Klasse.
- Im Falle einer Panne ist sofort von hinten nach vorne «HALT!» zu melden und sobald wie möglich am rechten Strassenrand anzuhalten.
- Über unvorhergesehene Vorkommnisse ist gemäss vorgängiger Absprache auf jeden Fall die Lehrperson sofort zu benachrichtigen.



### Auswerten

- Rückblick: Besammlung an einem abgelegenen Platz. Kurze Rückmeldung von Seiten der Teilnehmenden und der Lehrperson. Kontrolle, ob alle anwesend sind. Materialkontrolle. Hinweis für die gemeinsame Heimfahrt.
- Fotos entwickeln; evtl. Flick- und Werkzeug bei Velohändler zurückgeben; Foto-reportage ausarbeiten; Fotobestellungen ermöglichen usw.

## 3 Am und im Wasser

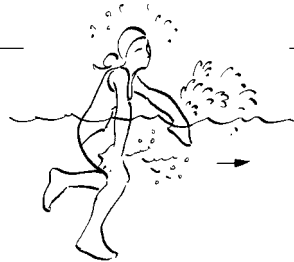
### 3.1 Fitness-Training im Wasser

Die «sanfte Kraft des Wassers» wird auch in der Therapie und Rehabilitation genutzt. Fitness-Training im Wasser ist ohne grossen Aufwand möglich, schont die Gelenke, massiert und kräftigt die Muskulatur und macht besonders in der Gruppe Spass .

**Fitness im Wasser – einmal anders!**

**Laufen und Hüpfen:** Wir laufen, hüpfen... an Ort, vw., rw., sw. ... wie in der Sporthalle.

- Mit und ohne Unterstützung der Arme
- Mit hohem Knieheben
- Mit starkem Spritzen
- Als Laufwettbewerbe von der einen Seite zur anderen; auch zu zweit mit Handfassung
- Eigene Lauf- und Hüpfformen entwickeln.

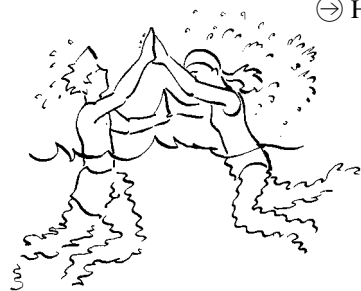


➔ Wassergymnastik: Vgl. LM Schwimmen, Bro 3/S. 45 ff.; evtl. mit Musik.

❗ Spass **und** Disziplin!

**Partner-Gymnastik:** A und B halten sich gegenseitig an den Händen und bewegen sich gegengleich oder synchron.

- Die Arme wie Flügel seitwärts aus und ins Wasser schwingen; zuerst langsam, dann immer schneller.
- A schwingt die Arme und B leistet leichten Widerstand.
- Kosakentanz ausführen.
- Sich gegenseitig mit mehr oder weniger Widerstand stossen oder ziehen.



➔ Häufig Partner wechseln.

**Schwimmbrett-Gymnastik:** Das Schwimmbrett wird, als zusätzliches Widerstandsgerät eingesetzt, senkrecht gegen die Bewegungsrichtung gehalten.

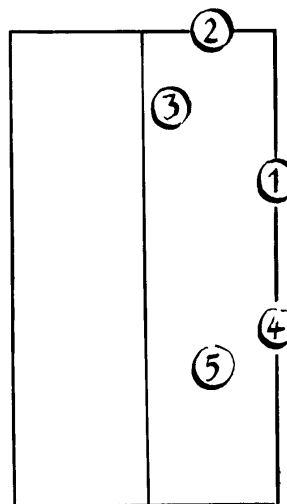
- Mit dem Brett möglichst viel Wasser schöpfen.
- Andere S mit dem Brett anspritzen.
- Auf das Brett sitzen, stehen, knien. In dieser Stellung sich fortbewegen, andere vom Brett stossen.
- Zu zweit gegenüber: Möglichst viel Wasser einander zustossen («Riesenwellen» erzeugen).



➔ Förderung der Wasservertrautheit und der koordinativen Fähigkeiten

**Aqua-Parcours:** Je nach örtlichen Situationen und Gegebenheiten gemeinsam einen Aqua-Parcours bauen: Stationen im Wasser, am Bassinrand, an der Treppe, mit und ohne Partner, mit und ohne Material einbeziehen. Die einzelnen Formen üben (Bewegungs-Qualität) und erst dann als Wettbewerbsform durchführen.  
*Beispiele:*

- 1 Sich möglichst langsam am Bassinrand hochstemmen und wieder ins Wasser fallen lassen.
- 2 An einem am Rand befestigten Gummischlauch Kraul-Armzug schwimmen (die Füsse in der Schlaufe am Ende des Gummizuges einhängen).
- 3 In brusthohem Wasser hochspringen und versuchen, beide Knie aus dem Wasser zu heben.
- 4 Fusswärts ins Wasser springen, sofort wieder aussteigen und erneut ins Wasser springen.
- 5 Wasserbollerwende: Kurze Strecken hin- und herschwimmen mit freier Wende im Wasser.



➔ Bezug zum Freizeitsport

🏊 Gute Organisation garantiert Sicherheit.

## 3.2 «Schnorcheln»

Das Schwimmen und Tauchen mit Flossen, Brille und Schnorchel eröffnet neue Perspektiven, einerseits als ideale Hilfen zum Erlernen der Schwimmarten Kraul und Delphin, als eigentliche Sportart oder als Vorbereitung für das Sporttauchen.

Das Einhalten der Sicherheitsregeln ist eine Grundvoraussetzung für unfallfreie und schöne Erlebnisse unter Wasser. Als Grundregeln gelten:

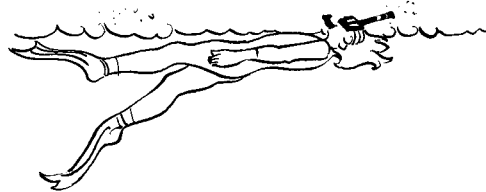
- Tauche nie allein und überwache deinen Tauchkameraden.
- Tauche nur dann, wenn du dich wohl fühlst.
- Benütze zweckmässiges Material.

**Mit der Taucherbrille die Faszination der Unterwasserwelt entdecken.**

➔ Zweckmässige Ausrüstung:  
Vgl. Lehrmittel Schwimmen,  
Broschüre 3, S. 10;  
(Literatur, Bro 6/5, S. 28)

**Flossenschwimmen:** Mit lockeren Beinen Kraulbeinschläge ausführen. Der Körper liegt dabei gestreckt im Wasser, der Kopf wird leicht gegen die Brust angezogen und die Arme sind locker an der Körperseite angelegt.

- Von der Rücken- in die Bauchlage wechseln.
- Die Arme in Hochhalte fixieren.
- In Rücken- und Bauchlage die Beinschlagbewegungen durch Kraularmzüge unterstützen.
- In Rücken- und Bauchlage langsame Delphinbeinschläge (= beidbeinige Kraulbeinschläge) ausführen.
- Stafetten- und Wettbewerbsformen mit Flossen durchführen.



⚠ Lockerer Beinschlag!

**Mit dem Schnorchel atmen:** Die Maske anziehen, den Schnorchel zwischen Maskenband und Schläfe fixieren, am Bassinrand halten, zuerst über, dann unter Wasser langsam und rhythmisch ein- und ausatmen.

- Langsam in Bauchlage in einem abgegrenzten Feld schnorcheln und regelmässig atmen.
- Alle S schnorcheln durcheinander, ohne sich gegenseitig zu behindern bzw. zu berühren.
- In Gruppen eine längere Strecke hintereinander «schnorcheln» und regelmässig atmen.



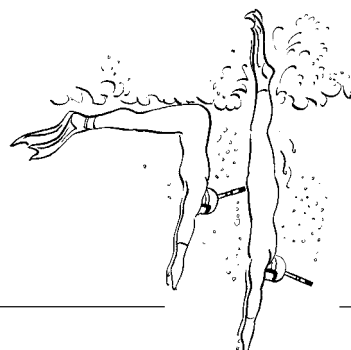
⚠ Kein Stress beim Tauchen; ruhig atmen.

**Abtauchen:** Alle folgenden Übungen immer zu zweit:

- A taucht senkrecht knapp unter die Wasseroberfläche ab, bis der Schnorchel sich mit Wasser gefüllt hat. Dann taucht A wieder auf und stösst mit einem kräftigen Luftstoss durch den Mund alles Wasser wieder aus dem Schnorchel. Rollenwechsel.
- A taucht ab und B beobachtet, bis A aufgetaucht ist und den Schnorchel entleert hat.
- Sich auf das Wasser legen und langsam vorwärts paddeln. Mit den Armen grundwärts greifen und gleichzeitig mit dem Oberkörper senkrecht nach unten kippen. Die Beine hochstrecken und abtauchen. Die Beine setzen erst mit dem Kraulbeinschlag ein, wenn die Flossen unter Wasser sind. Wieder auftauchen und den Schnorchel entleeren.
- Unterwasserparcours mit Reifen, Seilen usw. bauen und unter Partnerbeobachtung tauchen.



➔ Weitere Anregungen zum Schnorcheln in: Lehrmittel Schwimmen, Broschüre 3, S. 9 ff. und Anhang «Schnorcheln» in: BUCHER, W.: 1001 ... im Schwimmen, S. 223 ff. (Literatur Bro 6/5, S. 28)



⊙ Vor dem Abtauchen über 1 m den Druckausgleich üben: Nase zudrücken, Mund schliessen; gegen Widerstand ausatmen, d.h. Druck im Innenohr erzeugen.

Ⓜ 10 Minuten «schnorcheln» (Maske immer unter Wasser), ohne anzuhalten.

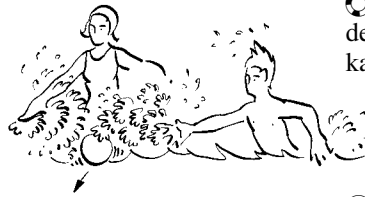
### 3.3 «Nasse» Spiele und Wettkämpfe

Normalerweise findet der Schwimmunterricht im Schwimmbad statt (→ Vgl. LM Schwimmen, Lit. S. 28). Mit guten Schwimmerinnen und Schwimmern sind bestimmte Aktivitäten auch in offenen Gewässern möglich. In diesem Fall wird empfohlen, qualifizierte Begleitpersonen beizuziehen.

#### Spiel und Spass im kühlen Nass

**Treibball:** 2 Gruppen zu je 2–4 S. Beide Gruppen versuchen, durch Schlagen und Stossen des Wassers einen Ball über die Grenze der anderen Gruppe zu treiben. Dabei dürfen weder der Ball noch die anderen Mitspielenden berührt werden.

- Als Raufspiel: Nur der Ball darf nicht berührt werden. Ansonsten dürfen die S am Spritzen und Schlagen des Wassers durch Halten gehindert werden.

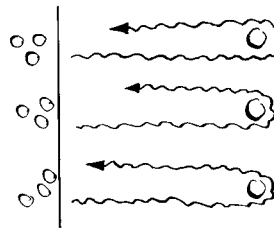


☉ Zuerst abklären, ob jemand in der Klasse nicht schwimmen kann.

⚠ Fairness!

**Land-Wasser-Transport:** Jede Gruppe hat einen Ball, den sie – vom Land aus startend – um eine Boje o.Ä. im Wasser transportieren und wieder auf das Land zurückbringen muss.

- Transportart ist Sache der Teilnehmenden.
- Transport nur mit den Füßen oder mit dem Kopf.
- Vom Startort aus muss der Ball zuerst ins Wasser geworfen werden.
- Die Gruppe darf sich auch auf die Strecke verteilen.
- Eigene Spielregeln vereinbaren.



☉ Im Team beraten und die Teilstrecken je nach Fähigkeiten aufteilen.

**Rettungsschwimmen:** Auf einem Floss oder bei einer Boje sind mehrere «in Seenot» geratene S. Sie sollen so schnell und sicher wie möglich gerettet und ans Land transportiert werden.

- Die Rettenden am Land organisieren die Rettung und holen die S «in Seenot» ans Land. Welche Gruppe rettet am besten? Welche Gruppe ist am schnellsten?



☉ Verhalten bei einem Unfall in aller Ruhe üben und (als Spielform) den «Ernstfall» testen.

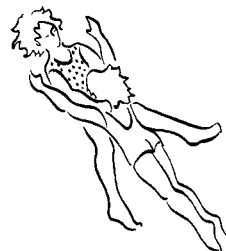
☉ Rettungsschwimmen:  
Vgl. LM Schwimmen,  
Bro 3, S. 3 ff.

**Transportschwimmen:** Über eine vorgegebene Strecke müssen verschiedene Gegenstände in der Gruppe gemeinsam transportiert werden, ohne dass die Objekte nass werden.

- Transport von Luftmatratzen, Badetüchern, Bällen...
- Auf der Matratze einen Ball transportieren. Fällt der Ball ins Wasser, dann muss er sofort wieder auf die Matratze gelegt werden.
- 1 S liegt auf der Matte. Welche Gruppe legt eine bestimmte Strecke am schnellsten zurück?
- 1 S hält sich an der Matte und lässt sich von den anderen ziehen. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.
- A lässt sich von B in irgendeiner Form stossen, ohne jedoch selber aktiv zu helfen (z.B. im Schulterstützgriff, an den Füßen stossen o.ä.)
- Eigene Ideen als «Rettungs- und/oder Transportwettbewerbe» erproben und durchführen.



☉ Für die Idee des Rettungsschwimmens werben. Auf Rettungsschwimmkurse in der Region aufmerksam machen.





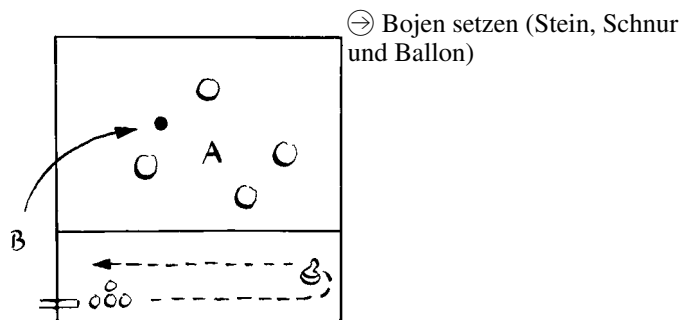
### 3.4 Spiele «ohne Grenzen»

Die S treffen sich mit dem Fahrrad oder zu Fuss an einem vereinbarten Sammelplatz. Von dort aus gehen bzw. fahren alle gemeinsam zum Schwimmbad. Vor Beginn der Aktivitäten werden an Ort und Stelle die verbindlichen Verhaltensregeln und Sicherheitsmassnahmen besprochen.

Wir erleben einen heissen Nachmittag am und im Wasser.

**Hawaii-Brennball:** Gruppe A ist im Wasser verteilt; Gruppe B steht am Land bereit. Jemand von B kickt (wirft) einen Ball in ein im Wasser abgegrenztes Feld. Die ganze Gruppe B schwimmt sofort los um eine Boje. Gruppe A im Wasser versucht, möglichst schnell in Ballbesitz zu kommen. Danach bilden alle S von Gruppe A durch Handfassung im Wasser einen Kreis mit Handfassung. Sobald sich alle S der Gruppe A an den Händen halten und der Ball im Kreis im Wasser liegt, rufen alle: «Hawaii!» Wer von Gruppe B bis zu diesem Zeitpunkt von der Boje wieder zurückschwimmen konnte, hat für seine Gruppe einen Punkt gewonnen. Aufgabenwechsel nach 3–6 Durchgängen.

- Zuerst ausprobieren und die Spielregeln gemeinsam den gegebenen Verhältnissen anpassen.

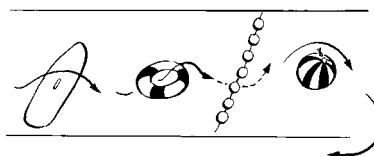


⇒ Bojen setzen (Stein, Schnur und Ballon)

**Wasser-Hindernisbahn:** Gemeinsam eine Hindernisbahn mit Materialien bauen, die S mitgebracht haben (Seile, Surfbretter, Autoschläuche usw.) und mit Geräten, die an Ort und Stelle zur Verfügung stehen. Jede Gruppe baut und erprobt eine Teilstrecke.

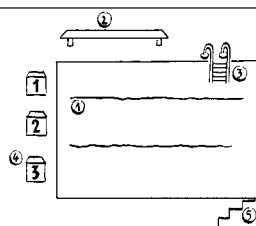
- Teilstrecken wettbewerbsmässig üben.
- Ganze Strecke ausprobieren.
- Im Verlauf des Testens Änderungen anbringen.
- Spielregeln vereinbaren und in verschiedenen Wettbewerbsformen ausführen.
- Einzel-, Zweier-, Teamwettbewerbe durchführen.

⊕ Sicherheit vor Risiko



**Fitness-Parcours:** Einen «Aqua-Parcours» mit mehreren Stationen am Ufer und im Wasser bauen: Übungen an Land – Übungen am Ufer – Formen im hüfttiefen und schliesslich im schwimmtiefen Wasser.

- Stationenbetrieb: 1 Minute Arbeit, 1 Minute Pause.
- Als 2er-Wettkampf: A versucht an jeder Station mehr zu leisten als B.

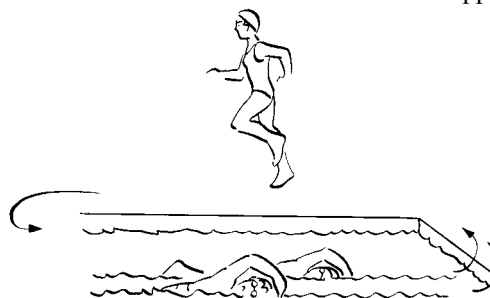


⇒ Wer kennt in der Nähe einen Aqua-Parcours in einem öffentlichen Schwimmbad?

**Kombinations-Spiel:** Zwei Gruppen A und B wetteifern gegeneinander: Die einen spielen an Land (z.B. Volleyball), während die anderen S der gleichen Mannschaft im Wasser eine bestimmte Strecke im Einbahnverkehr möglichst oft schwimmen. Der Wechsel vom Schwimmen zum Spielen wird vorgängig gemeinsam geregelt. 1 S pro Team führt das Schwimmprotokoll (1 Länge = 1 Punkt). Wer gewinnt beim Schwimmen und wer beim Spielen?

- Gleiche Idee auch mit anderen Sportarten-Kombinationen durchführen.
- A1:B1 am Land gegeneinander; A2:B2 im Wasser gegeneinander; Wechsel.

⚠ Besonders für grosse und gemischte Gruppen geeignet.



### 3.5 Gruppentriathlon

In jeder Schulklasse gibt es Schülerinnen und Schüler, welche den Zugang zum Ausdauersport (noch) nicht gefunden haben. Deshalb müssen besonders in Wettkämpfen immer wieder Formen angeboten werden, welche einerseits einen echten Wettbewerb ermöglichen und andererseits den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden gerecht werden. Das Beispiel der *Gruppen-Triathlonformen* zeigt, wie verschiedene Fähigkeiten im Team geschickt eingesetzt werden können.

**Gruppentriathlon:** Jedes 3er-Team hat die gleiche Gesamtdistanz zu bewältigen. Alle Teilnehmenden müssen alle Teildisziplinen absolvieren, jedoch in verschiedenen Längen. Die Aufteilung der Teilstrecken ist Sache des Teams (Schwimmen: 1 Teilstrecke = ca. 100 m; Radfahren: 1 Teilstrecke = ca. 800 m; Laufen: 1 Teilstrecke = ca. 400 m). Gute Schwimmer wählen 3-mal Schwimmen, gute Läuferinnen 3-mal Laufen usw. (vgl. Triathlon-Memory). Ein Bündel wird als Kontrolle bei der Übergabe von einer zur anderen Disziplin übergeben. Die Aufteilung dieser Teilstrecken erfolgt in den Teams. Alle Teilnehmenden erhalten ein Distanzenprotokoll (→ Vgl. Triathlon-Memory rechts. Empfehlung: Fotokopieren und ausschneiden).

*Ablauf:*

- Nachdem A die Schwimmstrecke 3-mal absolviert hat, nimmt B die Velostrecke 3-mal in Angriff. C ist zum Laufen bereit und läuft die Strecke 3-mal.
- In der «zweiten Runde» fährt B weiter mit Schwimmen (2-mal), übergibt C zum Radfahren (2 Runden) und C übergibt danach A zum Laufen (2-mal).
- Schliesslich übernimmt C zum Schwimmen (1-mal), C übergibt A zum Radfahren (1-mal) und A schickt B zur letzten Runde beim Laufen.

#### Planen

- Teildisziplinen gezielt üben; Teilstrecken bekanntgeben.
- Faire Gruppeneinteilung (durch Auslosung, gemäss Test-Resultaten o.ä.).
- Rücksprache mit Bademeister, Polizei, Förster.
- Eltern schriftlich im Detail informieren.
- Strecken ausflaggen, Sicherheitsposten platzieren, Sanität, Getränke.

#### Durchführen

- Distanzenprotokoll verteilen; Ablauf nochmals kurz erklären; Beruhigen...
- Standort der Lehrperson während des Anlasses an der zentralen Übergabe- bzw. Wechselstelle bekanntgeben.
- Verhalten bei einem Unfall besprechen.
- Gemeinsamer Start mit dem Schwimmen.
- Eine Schülerin oder ein Schüler macht Fotos.

#### Auswerten

- Bemerkungen aus der Sicht der Teilnehmenden und der Beobachtenden.
- Rangverkündigung (effektive Leistung würdigen).
- Auslosung eines Preises: Alle Spielbänder, welche als Gruppenkennzeichen gedient haben, werden in einen Topf geworfen. Eine am Anlass unbeteiligte Person zieht einen Bändel als «Los». Welche Gruppe ist glückliche Siegerin?
- Tee und (selber gebackene) Kuchen bereitstellen.

→ Triathlon: Geeigneter Anlass für koedukativen Sportunterricht.

→ 24-Std.-Triathlon als Vorbereitung: Vgl. LM Schwimmen, Bro 4/ S. 38

→ Fairness – auch ohne Kontrolle

Triathlon-Memory	
A	3 x Schwimmen
B	3 x Velo
C	3 x Laufen
B	2 x Schwimmen
C	2 x Velo
A	2 x Laufen
C	1 x Schwimmen
A	1 x Velo
B	1 x Laufen

«Triathlon-Memory» für die Teilnehmenden und Organisierenden

### 3.6 (Schlauch-)Bootsfahrt

Anlässlich einer Projektwoche oder als spezieller Anlass geplant, kann eine (Schlauch-)Bootsfahrt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden. Eine minutiöse Vorbereitung und eine straffe Organisation sind unbedingt nötig, damit das Unfallrisiko auf ein Minimum beschränkt wird.

➔ Oder eine Seeüberquerung?  
Checkliste Seeüberquerung:  
Vgl. LM Schwimmen, Bro 4,  
S. 37 (Lit. Bro 6/5, S. 28).

#### Planen (langfristig)

- **Freiwilligkeit:** Der Anlass muss freiwillig sein, d.h. eine Alternative zur Bootsfahrt muss angeboten werden (z.B. mit dem Fahrrad das gleiche Ziel anfahren).
- **Information:** Die Eltern müssen über den Anlass genau informiert werden; sie und ihr Kind entscheiden über die Teilnahme.
- **Voraussetzung:** Nur geübte Schwimmerinnen und Schwimmer dürfen an der Fahrt teilnehmen (einen «Schwimmtest» im Schwimmunterricht bestehen).
- **«Fahrprüfung»:** Alle Teilnehmenden müssen im Schwimmbad einen Fahrtstest mit Paddeln, ins Boot und aus dem Boot steigen u.a. bestehen.
- **Sicherheit:** Alle tragen eine Schwimmweste (obligatorisch).
- **Material:** Das Material (Boot, Paddel, Schwimmweste, Kleidung, wasserfester Fotoapparat...) muss vorgängig kontrolliert werden.
- **Strecke:** Die Teilnehmenden müssen genau über die Strecke informiert sein.
- **Start und Ziel:** Beim Ein- und Auswassern müssen Helfer anwesend sein.
- **Zusätzliche Begleitpersonen:** Die Lehrperson muss die Strecke genau kennen und muss sich über den Wasserstand informieren. «Experten» (Rettungsschwimmer) beziehen.
- **Rekognoszierung:** Eine Rekognoszierungsfahrt ist unbedingt vorgängig durchzuführen (wenn möglich unter Beizug von «Schlauchbootexperten»).

#### Die 6 Flussregeln der SLRG

- 1 Schlauchbootfahrer müssen mit einer Schwimmweste ausgerüstet sein.
- 2 Die auf dem Boot angegebene Nutzlast darf nicht überschritten werden.
- 3 Boote nicht zusammenbinden! Sie sind nicht mehr manövrierfähig.
- 4 Unbekannte Flussabschnitte müssen vor der Fahrt zuerst erkundet werden.
- 5 In freie Gewässer wagen sich nur gute und geübte Schwimmer.
- 6 Unterkühlung kann zu Muskelkrampf führen. Je kälter das Wasser, umso kürzer der Aufenthalt im Wasser!

#### Planen (kurzfristig)

- 1 Monat vor dem Anlass: Mit einem Elternbrief über den Anlass orientieren (schriftliche Anmeldung mit Unterschrift der Eltern); Materialbeschaffung abklären.
- 1 Woche vor dem Anlass: «Bootsprüfung»; Materialkontrolle; Rekognoszierungsfahrt durch das Leitungsteam; Orientierung über Fahrt, Strecke, Ausrüstung und Organisation.
- 1 Tag vorher: Wettervorhersage und Wasserstand abklären und dann entscheiden.

🛑 Sicherheit geht vor!

#### Durchführen (am Tag X)

- Tag X: Bahn- oder Velofahrt, Materialtransport; Absetzen der Sicherheitsposten; Kurzorientierung; Strecke, Organisation während der Fahrt, Material- und Sicherheitskontrollen, Gruppeneinteilung, Bootsverantwortliche...

#### Auswerten (am Ziel)

- Am Ziel: Gewissenhafte Kontrolle über Teilnehmende und Material. Austauschen der Erlebnisse. Verpflegung, Picknick an öffentlicher Feuerstelle.
- Organisierte und kontrollierte Heimkehr.
- Fachübergreifende Weiterarbeit (z.B. Geografie: Ufereigenschaften im Zusammenhang mit dem Flusslauf; Deutsch: packender Erlebnisbericht).
- Foto-Reportage (Fotoalbum, Ausstellung im Schulhaus usw.)

# 4 Auf Schnee und Eis

## 4.1 Skifahren

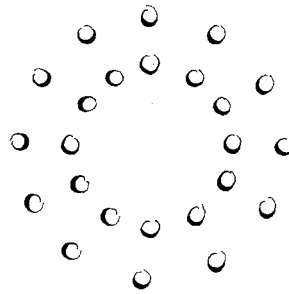
Die folgenden Beispiele eignen sich für einen Skilager- oder Skitag. Die Schülerinnen und Schülern sollen an diesem Tag etwas lernen, häufig lachen und mit viel Spass etwas leisten. Es empfiehlt sich eine Aufteilung in Leistungsgruppen, welche von je 1 S angeführt werden.

**Das Motto lautet:**

**Lernen  
Lachen  
Leisten**

**Aufwärmen im Kreis:** Alle Teilnehmenden stellen sich ohne Skis im Kreis auf.

- Rhythmisches Laufen und Stampfen an Ort.
- Rhythmisch selber oder gegenseitig mit den Handschuhen klatschen.
- Bayrischer Schuhplattler (improvisieren).
- Zu zweit: A gibt B eine «Ohrfeige», aber B weicht durch Tiefgehen aus. Dann gibt B eine Ohrfeige und A geht tief usw. Immer schneller.
- Zu zweit: Hände fassen und gegenseitig mit Widerstand hin- und herstoßen. Immer schneller.

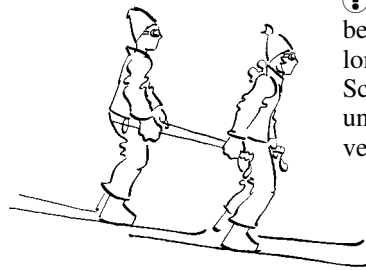


☉ Gut aufgewärmt fährt man besser und sicherer.

☞ Nach den gemeinsamen Aufwärm- und Einstimmungs-Übungen kann in dieser Kreisformation der Halbttag organisiert werden (Gruppenaufteilung, Treffpunkt).

**Workshop:** Auf einer kurzen Abfahrtsstrecke werden verschiedene Geräte bereitgestellt. In Kleingruppen werden diese Geräte während zwei Abfahrten ausprobiert und dann wieder am Ausgangsplatz sauber deponiert. Bei 5 Gruppen (à 4 S) sind 5-mal 4 Geräte bereitzustellen. Keine Gefährdung anderer Personen provozieren und keine Risiken eingehen.

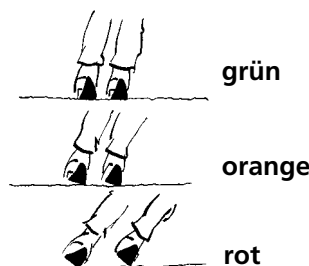
- Station 1: 1 Slalomstange pro S
- Station 2: 1 Plastik-Gymnastikreif pro S
- Station 3: 1 Gummischlauch pro 2 S
- Station 4: 1 Skisegel pro S
- Station 5: die eigenen Skistöcke



⚠ Gut organisieren. FIS-Regeln beachten. Materialdepots mit Slalomstangen bezeichnen. Am Schluss Material kontrollieren und an Sammelstelle wieder versorgen.

**Grün – Orange – Rot:** Die einzelnen Schwünge werden je nach Neigung mit mehr oder weniger Kantendruck gefahren. Der Kantendruck wird definiert mit «grün» (= flache Skis); «orange» (= mittlerer Druck); «rot» (= sehr starker Kantendruck).

- Alle S fahren Schwünge und erproben die Kanteneinstellungen «grün» – «orange» – «rot».
- A fährt vor B und führt verschiedene Schwünge aus. B verfolgt A und kommentiert von hinten, ob es sich um einen «grünen», «orangenen» oder «roten» Schwung gehandelt hat. Wechsel.
- A fährt vor B. B von hinten kommandiert, in «welcher Farbe» die einzelnen Schwünge zu fahren sind.

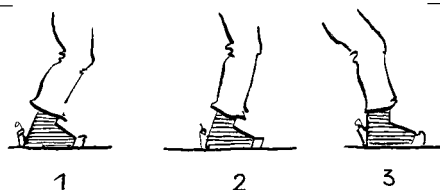


☞ Gegensatz- und Körpererfahrungen sammeln. Ganzheitlich und selbständig lernen. Gut beobachten lernen.

Ⓜ Einen bezeichneten Hang in kontrollierter Fahrt abschwingen.

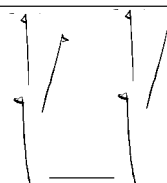
**Eins – zwei – drei:** Bequem auf den Skis stehen (= «Stellung 2»). In den Schuhen in Rücklage «hängen» (= «Stellung 3»). Die Schienbeine nach vorne drücken (= «Stellung 1»).

- Gleiche Übungsanordnung wie oben, aber mit 1/2/3.
- Kombinationen der beiden Formen.



**Abschluss-Slalom:** Alle finden sich am vereinbarten Treffpunkt ein. Dort hat die Lehrperson oder eine S-Gruppe einen einfachen Parallelslalom ausgesteckt.

- Einzel- und Gruppenwettbewerbe fahren.

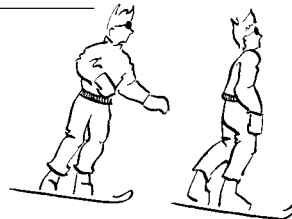


## 4.2 Snowboarden

In Skilagern und an Skitagern ermöglicht das Snowboarden eine interessante Abwechslung. Schülerinnen und Schüler, welche das Snowboarden beherrschen, unterrichten und übernehmen Verantwortung.

### Snowboarden – Faszination und Herausforderung!

«Regular» oder «Goofy»: Die Fussstellung durch folgende Testübungen finden: Anlauf nehmen und seitwärts auf dem Schnee oder Eis rutschen. Welcher Fuss ist vorne? Schliesse die Augen und lasse dich aus dem Stand langsam nach vorne fallen und fange dich mit einem Fuss auf. Links oder rechts? Hast du bei diesen beiden Übungen den linken Fuss vorne, bist du im Snöber-Slang ein «Regular». Hast du den rechten Fuss vorne, bist du ein «Goofy».



➔ Durch einfache «Testformen» zur individuellen Fussstellung finden

**Falltechnik:** Stürze sind beim Erlernen des Snowboardens unvermeidlich. Deshalb ist eine gute Fall-Technik wichtig und muss gezielt geübt werden.

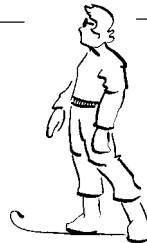
- Den Sturz mit den Unterarmen dämpfen und auffangen; dabei die Hals-, Schulter- und Rumpfmuskulatur spannen.
- Im Stand: Gleichgewichtsverlagerungen und Sprünge riskieren. Stürze wenn möglich mit oben erwähnten Techniken kontrollieren.



🕒 In der Ebene üben; Angst vor dem Fallen verlieren.

**Gleiten:** Der vordere Fuss ist fest in der Bindung. Mit 1–2 Tretrollerschritten (Trottinett) beschleunigen und mit beiden Füßen auf dem Brett stehend möglichst lange gleiten.

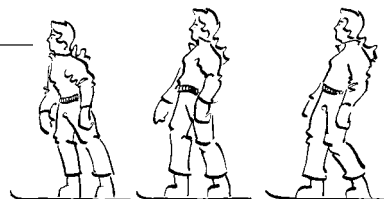
- Eine gerade Spur legen.
- Zusammenarbeiten: A (ohne Brett) schiebt oder zieht B (mit beiden Füßen in den Bindungen) umher; Frei; durch einen Parcours; so schnell wie möglich; so weit wie möglich; Wechsel.
- Stafettenformen durchführen.



⚠ Tip: Ebene oder flachen Hang mit Gegensteigung suchen; das Brett immer ganz flach führen.

**Gleichgewicht:** Stand auf dem Brett, beide Füße fest in der Bindung verankert. Im Stand mit geschlossenen Augen den Körperschwerpunkt verlagern. Wie kann das Gewicht verlagert werden?

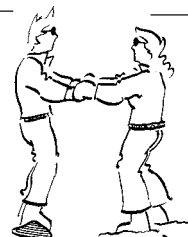
- Auch während des Gleitens das Gewicht verlagern.



🕒 Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln

**Rutschen:** Zu zweit: A steht quer zum Hang auf der Kante; Das Brett leicht flachstellen und rutschen lassen. B (ohne Brett) stützt A. Wechsel.

- Mit dem Ende oder mit der Spitze voran rutschen.
- Zwischen Rutschen und Schrägfahrt wechseln?
- Auch ohne Partnerhilfe ausführen.



🕒 Dem Partner vertrauen

**Steuern:** Stand auf dem Brett. Vorstellung: Einen Getränkeharass mit beiden Armen von einer Brettseite auf die andere schwingen. Was passiert, wenn du dies im Stand tust?

- Was passiert während des Gleitens?
- Gelingt dies auch in der Schrägfahrt?



➔ Bewegungsvorstellungen aus dem Alltag nutzen.

🕒 Einen Hang sturzfrei und kontrolliert abschwigen.

### 4.3 Ski-Langlaufen

Skilanglauf im klassischen oder im freien Stil, Spiele und Stafetten oder Wanderungen in idyllischer Winterlandschaft können als Animation und Abwechslung in ein Skilager oder in einen Skitag eingebaut werden.

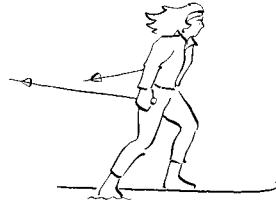
#### Gemütlich wandern

oder

#### dynamisch skaten?

**Angewöhnen:** Auf der Ebene oder an einem leicht geneigten Hang sich an die «leichten Skis» durch freies Laufen mit Richtungsänderungen gewöhnen.

- Kurze und lange Schritte wählen.
- Weite und enge Kurven fahren.
- Mit Stöcken und ohne Stöcke laufen.
- Nur auf einem Ski gleiten, dann auf dem anderen.

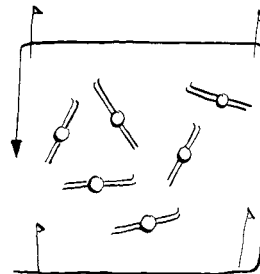


⚠ Material kontrollieren

🌀 Ganzheitlich erleben und lernen

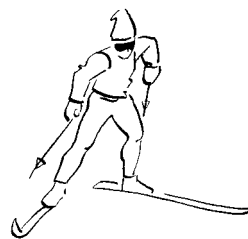
**Langlauf-Fangspiel:** In einem kleinen mit Fähnchen markierten Feld verschiedene bekannte Fangspiel-Formen mit «Abschlagen» durch Wurf (mit Handschuh, Mütze, Schneeball o.Ä.) spielen. Eine Gruppe (2–4 S) fängt. Wer gefangen wird, muss um das markierte Feld eine Laufrunde absolvieren und darf dann wieder mit-spielen. Gelingt es der Fängergruppe, alle zu fangen bzw. alle auf die Laufrunde zu schicken, bevor jemand wieder zurück ist?

- Auch andere bekannte Fangspiele durchführen.



**Skaten:** Sich wie beim Schlittschuhlaufen oder beim Inline-Skaten fortbewegen. Als zusätzliche Hilfe werden bei jedem zweiten Schritt (z.B. immer auf links) beide Stöcke eingesetzt. Möglichst lange auf einem Ski gleiten.

- Wer diese Technik entdeckt hat und anwenden kann, gibt seine Erfahrungen anderen weiter.
- Kurven- und Umsteigetechniken erproben.
- Auch ohne Stöcke skaten und den Abstoss betonen.
- Längere Strecken in Leistungsgruppen laufen.
- Spiel-, Orientierungs- und Wettbewerbsformen allein, zu zweit oder in Gruppen durchführen.

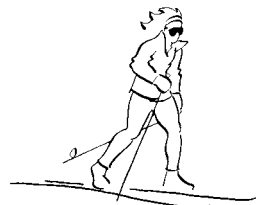


➞ Bewegungstransfer von einer bekannten Sportart auf Langlauf.

⚠ Bei der Sakingtechnik gibt es keine Wachsprobleme.

**Diagonal:** In der Ebene laufen und versuchen, mit jedem Schritt leicht abzustossen und auf dem anderen Ski möglichst lange zu gleiten. Dabei die Stöcke ganz natürlich einsetzen (kein Passgang!).

- Bei leichter Neigung mit Doppelseitigeinsatz.
- Rhythmisch zu zweit hintereinander laufen.
- Bekannte Spiel- und Stafettenformen ausführen.

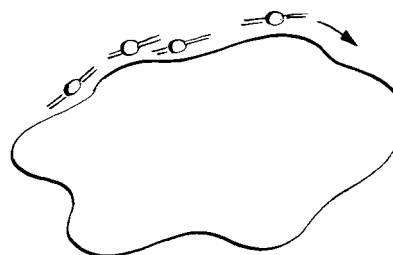


➞ Tempo-, Belastungs- und Körpergefühl wahrnehmen.

⚠ Für die Diagonaltechnik sind Schuppenskis oder gut gewachste Skis eine wichtige Voraussetzung.

**Langlauf-Training:** In Leistungsgruppen (mindestens zu zweit) wird eine allen bekannte Rundstrecke gelaufen. Die einzelnen Gruppen bestimmen ihre Trainingsziele individuell.

- Auch als Handicap-Lauf: Wer schneller läuft, muss z.B. 2 Minuten später starten.
- Zu zweit (mit Uhr): A und B starten in die gleiche Richtung. Nach 10 Minuten wenden beide. Wenn beide regelmässig laufen, dann sind sie gleichzeitig zurück. Welches 2er-Team schafft es?



⌚ Während 30 Minuten ohne anzuhalten skaten oder im Diagonalschritt laufen.

## 4.4 Eislaufen

Die folgenden Beispiele eignen sich, für einen Nachmittag auf der Kunsteisbahn, auf einem gefrorenen Weiher oder auf dem (selbst hergestellten) Pausenplatz-Natureisfeld. 🌐 Alle tragen Handschuhe.

### Eislaufen und Inline-Skating: Was ist gleich, und was ist anders?

**Eislauf-Grundschule:** Nachdem die S auf einem abgegrenzten Feld einige Minuten ihr Können getestet haben, werden gemeinsam einige Akzente gesetzt. Wer etwas gut kann, amtiert als Eislauflehrer(-in) und gibt das eigene Wissen und Können weiter.

- **Fahren:** Schlittschuhschritte von innen nach aussen; lange auf einem Schlittschuh gleiten.
- **Bremsen:** Die Schlittschuhe mit Hochentlasten querstellen und bremsen (evtl. vor einer Bande üben).
- **Kurven fahren:** Übersetzen und «Schlittschuhbogen» (Nachstellschritt sw. mit Belastung des bogeninneren Schlittschuhs («Chassée»).
- **Rückwärtsfahren:** Sich von der Bande oder vom Partner rückwärts (ab-) stossen und gleiten.
- **Wenden:** Vom Rückwärtsfahren ins Vorwärtsfahren wechseln und umgekehrt.
- **Kunststücke:** Storch, «Kanönli», Sprünge...



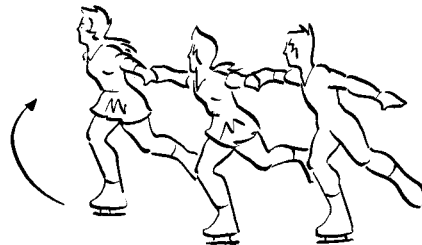
🌐 Nur auf Eisflächen, die offiziell freigegeben sind.

➔ Ein eigenes Eisfeld bauen: Banden legen (Bretter oder Holzbalken); bei längerer Kälte einen Asphaltplatz in Halbstunden-Intervallen spritzen... und fertig ist das Eisfeld!

🗣 Wer kennt Eislauf-Testübungen?

**Satellit:** 3–5 S fassen sich gegenseitig mit den Händen. Alle fahren gleichzeitig los. Wer zuvorderst ist, leitet langsam eine Kurve ein. Dadurch wird das Ende der Kette immer schneller. Wer sich am Ende der Kette befindet, bestimmt den Zeitpunkt des Ausklinkens.

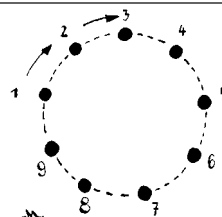
- Welcher Satellit (Namen geben) fliegt am weitesten ins «Weltall»?
- Wer wagt eine längere Kette?



➔ Mut, aber trotzdem das Risiko einschätzen!

**Ablösestaffette:** Alle S «übersetzen» auf einem Kreis. S 1 übersetzt etwas schneller, bis S 2 erreicht ist, übergibt S 2 einen Handschuh. S 1 ordnet sich am Platz von S 2 wieder in den Kreis ein. S 2 übersetzt schneller bis S 3 erreicht ist, übergibt den Handschuh und reiht sich ein usw.

- Zwei gleich grosse Gruppen gegeneinander: Welche ist früher fertig?



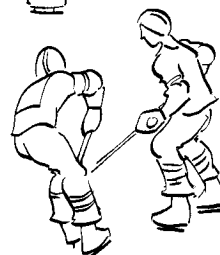
🌐 Schwächere S dürfen in der Mitte der 3er-Gruppe fahren.

**Drei-Mann-Hoch:** 3er-Gruppen fahren mit Handfassung nebeneinander. Gleichzeitig beginnen 2 S (bei grossen Gruppen 2-mal 2 S) mit einem Fangspiel. Wer verfolgt wird, kann sich neben drei Fahrende hinstellen und ist dadurch erlöst. Verfolgt wird nun, wer auf der anderen äusseren Seite der 3er-Gruppe fährt.

- Andere Varianten gemeinsam finden und erproben.

**Werkstatt:** Alle S dürfen selber bestimmen, was sie wo üben oder spielen wollen.

- Eishockey spielen.
- Kunststücke ausprobieren.
- Fangspiele spielen.
- Andere Ideen ausführen.



🌐 Eigenständig handeln

➔ Weitere Ideen: Siehe 1007... im Eislaufen und Eishockey (Literatur Bro 6/5, S. 28).

---

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

---

- BUCHER, W. (Hrsg.):  
1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (mit Anhang «Schnorcheln»). Schorndorf 1994<sup>7</sup>.  
1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1993<sup>3</sup>.  
1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1995<sup>2</sup>.  
1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1997<sup>3</sup>.  
1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang Big-Foot und Snowboard). Schorndorf 1997<sup>3</sup>.  
1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
- DISLER, P. / HOTZ, A. / RÜDISÜHLI, U.:  
Kern-Lern-Lehrmittel «Schneesport Schweiz». Verlag SVSS. Bern 1998.
- EIDGENÖSSISCHE SPORTKOMMISSION ESK (Hrsg.):  
Lehrmittel Schwimmen. EDMZ Bern 1995<sup>3</sup>.
- EIDGENÖSSISCHE SPORTKOMMISSION ESK (Hrsg.):  
Turnen und Sport in der Schule, Band 9: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ Bern 1980.
- SCHWEIZ. BLINDEN- UND SEHBEHINDERTENVERBAND:  
Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.
- TIEMANN, M.:  
Fitnesstraining als Gesundheitstraining. Schorndorf 1997.

---

### Video-Filme:

- ESSM  
Skilager- und Skitechnikfilme  
(Medienkatalog der ESSM anfordern)

---

### Kontaktstellen:

---

### Veranstaltungen:

**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.





# Übergreifende Anliegen



## Broschüre 7 auf einen Blick

---

**Behinderte  
und Sport**

**Anlässe und  
Feste**

**Projekte**

**Interkulturelle  
Aspekte  
im Sportunterricht**

**Lager**

**Gesundheit**

Die Jugendlichen entdecken weitere Formen von Körper-, Bewegungs- und Sport-  
erfahrungen und erleben Bewegung, Spiel und Sport als Ort der Begegnung.

Schwerpunkte 6.-9. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Gesundheit
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



Vorschule

- Gesunde Schule – bewegte Schule
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



1.–4. Schuljahr

- Gesunde Schule – bewegte Schule
- Behinderte im Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- Gesundheit
- Behinderte und Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projekte
- Anlässe und Feste
- Lager



6.–9. Schuljahr

- Gesundheit
- Sicherheit
- Soziale Aspekte im Sportunterricht
- Anlässe und Feste
- Trekking-Lager
- Ausserschulischer Sport



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.

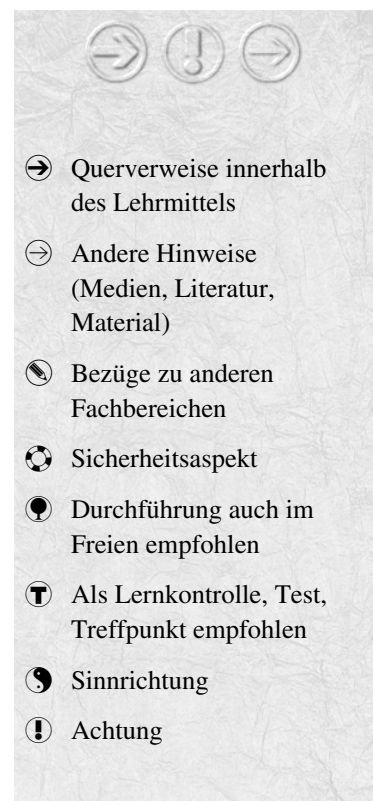


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Gesundheit</b>	
1.1 Gesundheitserziehung auf der Oberstufe	3
1.2 Sport und Ernährung	4
1.3 Bewegung und (Schul-)Alltag	5
<b>2 Behinderte und Sport</b>	
2.1 Berührungängste	6
2.2 Behindertensport	6
<b>3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht</b>	
3.1 Andere Kulturen – andere Spiele	7
3.2 Spiele aus aller Welt	8
<b>4 Projekte</b>	
4.1 Bezüge zu anderen Fachbereichen	9
4.2 Ein PET-Festival	10
4.3 Ein Variété	11
<b>5 Anlässe und Feste</b>	
5.1 Bewegte Begegnungen	12
5.2 Ein Sporttag als Gruppenwettkampf	13
<b>6 Lager</b>	
6.1 Im Lager Gemeinschaft erleben	14
6.2 Ein Lager polysportiv gestalten	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	16



# Einleitung

---

Die Praxisbroschüren 2–6 enthalten fünf in sich abgeschlossene Themenkreise. In der vorliegenden Broschüre 7 werden einige Aspekte aufgezeigt, welche über den Fachbereich Sport hinausgehen.

Für die Jugendlichen wird ihre Gesundheit, ihr körperliches Erscheinungsbild und somit auch ihr Körperbewusstsein zunehmend wichtig. Im Kapitel *Gesundheit* werden die Entwicklung und Vermittlung gesundheitlich bedeutsamer Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen beschrieben.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 3 ff. und Bro 1/1, S. 25 ff.

Bewegung, Spiel und Sport ermöglichen auf natürliche Weise Begegnungen zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen. Im Kapitel *Behinderte und Sport* werden einige konkrete Anregungen für gemeinsame Aktivitäten vorgestellt. Informationen zu einigen Disziplinen des Behindertensports zeigen die Schwierigkeiten bzw. hohen koordinativen Anforderungen, welche an die behinderten Sportlerinnen und Sportler gestellt werden.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 6 und Bro 1/1, S. 6

Die Jugendlichen haben im Verlauf ihrer Schulzeit Kinder aus anderen Kulturen kennen gelernt und sich an ihre Traditionen und Verhaltensweisen weitgehend gewöhnt. Das Kapitel *Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht* regt an, über das Spielen einen vertieften Einblick in andere Kulturen zu gewinnen und Verständnis für Fremdes zu fördern.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 7 f. und Bro 1/1, S. 7 f.

Fächerübergreifendes Unterrichten und vernetztes Denken wird in allen Lehrplänen gefordert. Ausgehend vom Fachbereich Sport sind verschiedene Bezüge zu anderen Fachbereichen möglich. Im Kapitel *Projekte* sind einige Anregungen und praktische Beispiele beschrieben.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 9 ff. und Bro 1/1, S. 9 f.

Der Beitrag *Anlässe und Feste* regt zu «bewegten Begegnungen» innerhalb der eigenen Klasse, innerhalb einer Schule, aber auch mit den Eltern an.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 12 f. und Bro 1/1, S. 11 f.

*Lager* sind für alle Beteiligten immer eine grosse Herausforderung. Partnerschaftliches Handeln bildet die Basis für ein gutes Gelingen. Jugendliche übernehmen Verantwortung in der Planung, Durchführung und Auswertung.

➔ Vgl. Bro 7/5, S. 14 f. und Bro 1/1, S. 13

---

# 1 Gesundheit

## 1.1 Gesundheitserziehung auf der Oberstufe

Auf der Oberstufe sind viele Jugendliche sensibilisiert für ökologische Fragen und Gesundheitsthemen. Sie interessieren sich für ihre Gesundheit. In der Adoleszenz ist vielen Jugendlichen ihr persönliches Aussehen, ihre Fitness und ihre körperliche Leistungsfähigkeit wichtig, denn ein sportliches «Outfit» gehört zum Status vieler Jugendlichen.

SAGAN (1992) beschreibt Merkmale gesunder Menschen wie folgt: Sie zeichnen sich durch ein hohes Mass an Selbstachtung aus, sind mitfühlend, haben einen ausgeprägten Gemeinsinn, finden leicht Zugang zu sozialen Netzen, gehen enge, herzliche und dauerhafte Bindungen ein, sind zukunftsorientiert und streben nach neuen Erkenntnissen über sich selber und die Welt.

Psycho-soziale Verhaltensweisen haben für unsere Gesundheit einen hohen Stellenwert. Körperliche Aspekte wie regelmässiges Bewegen oder sportspezifisches Ernähren sind Ausdruckformen einer gesunden Persönlichkeit. In der Sporterziehung auf der Oberstufe ergeben sich viele Gelegenheiten, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu üben und neben dem körperlichen Training auch Akzente im sozialen Lernen zu setzen.

### Beispiele für die Praxis:

- Partnerschaftliches Sporttreiben auch ausserhalb der Schule (➔ Gruppentriathlon: Vgl. Bro 6/5, S. 18; 24-Std.-Triathlon: Vgl. Bro 6/4, S. 35).
- Die Leistungsbewertung auf der Oberstufe vermehrt auf die individuelle Bezugsnorm ausrichten, damit der individuelle Leistungszuwachs besser ausgewiesen wird und Jugendliche sich mit sich selber vergleichen. Das Selbstvertrauen und die Selbständigkeit werden dadurch gefördert (➔ Bezugsnormen: Vgl. Bro 1/5, S. 22 f.).
- Regelmässiges Sporttreiben im Ausdauerbereich (Laufen, Schwimmen, Radfahren...) mit der sozialen Mitwelt verbinden. Trainingsfreundschaften knüpfen oder Schülermeisterschaften in Teams besuchen (➔ Der Sporttag als Gruppenwettkampf: Vgl. Bro 7/5, S. 13).
- Lifetime-Sportarten betreiben und ihren gesundheitlichen Wert diskutieren (➔ z.B. Inline-Skaten, Biken, Snowboarden, Skilaufen, Walken u.a.: Vgl. Bro 6/5, S. 9, 15, 24 ff.).
- Erkenntnisse aus der Ernährungslehre, der Trainingslehre, den Gesundheitswissenschaften besprechen und praxisnah erleben (➔ Trainingslehre: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Sport und Ernährung: Vgl. Bro 7/5, S. 3 ff.).
- Entspannungstechniken wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training lernen (➔ Entspannen: Vgl. Bro 2/5, S. 3 ff.).
- Ein Trainingstagebuch führen und darin die Leistungsentwicklung, Erlebnisse aus dem Sport, persönliche Ziele, Hoffnungen und Ängste dokumentieren (➔ Sportheft: Vgl. Bro 7/1, S. 14).
- In einem fächerübergreifenden Projekt das Thema «Gesundheit» aus verschiedenen Perspektiven betrachten und einzelne Aspekte bearbeiten.

📖 **Gesundheit:**  
Vgl. Bro 1/1, S. 25

Die Gesundheitserziehung umfasst die Entwicklung und Vermittlung gesundheitlich bedeutsamer Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen. Die Jugendlichen sollen lernen, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.



## 1.2 Sport und Ernährung

### Planen

*Richtig essen – genügend bewegen* interessiert die meisten Jugendlichen, denn ihr Aussehen ist ihnen wichtig. Zudem gibt es Jugendliche mit ungesundem Essverhalten. Ziele dieses Projektes sind ein Auseinandersetzen mit den eigenen Essgewohnheiten und die Einsicht, dass genügend Bewegung und eine richtige Ernährung viel zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Nebst dem Sport sollen auch Bezüge zu anderen Fachbereichen hergestellt werden (z.B. «Mensch und Umwelt»).

☞ Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/1, S. 9

### Durchführen



#### Sport

- Den aktuellen Leistungszustand, insbesondere im Ausdauerbereich, festhalten.
- Kalorienverbrauch experimentell berechnen und in sportlichen Leistungen «verbrennen».
- Den Flüssigkeitsverlust bei grossen körperlichen Belastungen messen und Konsequenzen festhalten.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit im nüchternen Zustand vergleichen mit Belastungen nach einer leichten Verpflegung.
- Während des Sporttreibens bewusst die Umwelt, die sozialen Kontakte und das eigene Wohlbefinden wahrnehmen.

#### Ernährung

- Grundlagen der Ernährungslehre erarbeiten (Zusammensetzung der Nährstoffe, Kalorien, Vitamine, Essenszeiten und -mengen usw.).
- Die eigenen Essgewohnheiten kontrollieren und protokollieren: Während einer bestimmten Zeit minutiös protokollieren, was man zu sich nimmt (Essen und Getränke).
- Einfache Menüs selber zubereiten. Unterschiedliche Arten der Zubereitung kennen lernen (Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Hauswirtschaft).
- Bewusst essen und trinken.

### Auswerten

- Regelmässige Zwischenevaluationen vornehmen (Gewichtskontrolle, individuelle Leistungsvergleiche, Gefühlszustand, Wohlbefinden in der Trainingsgruppe...).
- Eigene Verhaltensweisen vor und nach dem Projekt vergleichen.
- Sich an regelmässiges Trinken im Sport und im Alltag gewöhnen.
- Den Leistungszustand mit demjenigen bei Beginn des Projektes vergleichen.
- Individuelle Trainingspläne erstellen.

## 1.3 Bewegung und (Schul-)Alltag

### Bewegung als Alltags- und Lebensprinzip

Bei allen Bemühungen um die Gesundheit muss es Lehrpersonen ein Anliegen sein, den Jugendlichen über den Sportunterricht hinaus gesundheitlich bedeutsame Zusammenhänge bewusst zu machen und praxis-, bzw. erfahrungsbezogene Einsichten zu vermitteln. In Zusammenarbeit mit Lehrpersonen anderer Fachbereiche sollten Themen wie *Bewegter Unterricht, Bewegtes Lernen, Entlastungs- und Entspannungspausen, Körperhaltung und Körpersprache, Sitzgewohnheiten und -möglichkeiten, Hygiene, Stressabbau, Bewegter Alltag als Lebensprinzip, Sport und Freizeit* u.a.m. diskutiert und im (Schul-)Alltag integriert werden. Als Beispiel folgen einige Überlegungen und Begründungen zum *bewegten Lernen*.

➔ Bewegte Schule:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

### Bewegtes Lernen

Wenn die Wissensaufnahme und -verarbeitung vorwiegend statisch und sitzend stattfindet, dann widerspricht dies dem Anliegen eines *ganzheitlichen* Unterrichts. Wenn immer möglich sollte das Lernen den ganzen Menschen ansprechen («Kopf, Herz und Hand»), d.h. *sinnes- und bewegungsaktiv* gestaltet werden.

➔ Ganzheitlich: Vgl. Bro 1/5,  
S. 15 und Bro 1/1, S. 60

#### *Hinweise zum bewegten Lernen*

- So häufig wie möglich bewegt lehren und lernen.
- Keine Trennung zwischen Körper und Geist; Lernende als leiblich-seelische Einheit einbeziehen und möglichst viele Sinne ansprechen.
- Den Unterricht u.a. durch bewegtes Lernen rhythmisieren.
- Unterrichtsinhalte handelnd greifbar werden lassen: vom Greifen zum Begreifen; vom Begreifen zum Begriff – vom Fassen zum Erfassen.
- Über die praktische Bewältigung von Problemen zur gedanklichen Auseinandersetzung anleiten (Handeln – denkendes Tun).
- Subjektive Betroffenheit als Basis einer positiv emotionalen Lernatmosphäre schaffen.

📌 1021 Spiel- und Übungsformen für bewegtes Lernen: Vgl. Lit. Bro 7/5, S. 16

#### *Praxisbeispiele für die Oberstufe*

- Geometrische Konstruktionen mit Kreide, Schnüren und Latten auf dem Pausenplatz.
- Gleichgewichtsexperimente und -berechnungen mit Langbänken.
- Erleben von Kraftvektoren durch Seilziehen in zwei, drei oder vier Richtungen.
- Aufgaben werden an verschiedenen Orten im Schulzimmer oder ausserhalb schriftlich gestellt. Aufgabe lesen, an den Arbeitsplatz zurückkehren und ausführen.
- Einen Text lesen (evtl. auswendig lernen) und sich dabei beliebig bewegen oder sich in eine selbst gewählte Sitz- oder Liegeposition begeben.
- Sich gegenseitig mit nonverbalen Gesten etwas mitteilen; Textlücken (auch in Fremdsprachen) durch Bewegung ersetzen.
- Anatomische und physiologische Zusammenhänge am eigenen Körper erfahren usw.

📌 Bezüge zu anderen Fachbereichen: Vgl. Bro 7/1, S. 9 und Lehrpläne der Kantone



## 2 Behinderte und Sport

### 2.1 Berührungängste

Jugendliche, die im Verlauf ihrer Kindheit nie mit behinderten Menschen in Kontakt gekommen sind, haben oft Hemmungen vor ihnen. Bewegungs- und Spielangebote ermöglichen gemeinsame Begegnungen und können Berührungängste abbauen. Je nach Sportart und Behinderung ist ein *Miteinander* ohne spezielle Vorkehrungen und Regelveränderungen möglich.

*Beispiele:*

- Sehende Jugendliche verbinden ihre Augen und spielen mit Sehbehinderten Blinden-Torball («Klingel-Ball»).
- Gehörlose Jugendliche werden in ein Ballspiel integriert.
- Rollstuhl-Fahrende übernehmen eine Teilstrecke in einer Stafette mit Nichtbehinderten.
- Querschnittgelähmte tauchen im Schwimmbad mit Nichtbehinderten.
- Sehbehinderte oder Blinde fahren auf einem Tandem oder rudern in einem Ruderboot.
- Bewegungsimprovisationen und kooperative Spiele gemeinsam gestalten.
- Beinamputierte oder Querschnittgelähmte trainieren mit Nichtbehinderten beim Langlaufen oder beim Skifahren usw.

🕒 Behinderte und Sport:  
Vgl. Bro 7/1, S. 6



### 2.1 Behindertensport

Um sowohl die koordinativen wie die konditionellen Leistungen von Behinderten-Sportarten kennen zu lernen, sollten nichtbehinderte Jugendliche versuchen, Behinderten-Sportarten auszuüben.

*Beispiele:*

- Rollstuhl-Fahren: In einem Rollstuhl um die Wette fahren, im Rollstuhl «tanzen» oder sich «akrobatisch» bewegen.
- Schwimmen: Eine Strecke mit zusammengebundenen Beinen, nur mit einem Arm oder mit anderen «Handicaps» schwimmen.
- Schnell-Lauf: Eine kurze Strecke auf dem Rasen mit verbundenen Augen so schnell wie möglich laufen (mit Zuruf aus der Richtung, in die gerannt werden muss).
- Skilanglaufen: Mit verbundenen Augen in der Diagonal- oder Skating-Technik laufen (mit laufendem Zurufen einer Begleitperson von hinten).
- Skifahren: Einen Hang oder einen einfachen Slalom mit verbundenen Augen fahren (mit fortgesetztem Zurufen einer Begleitperson von hinten).



Leider werden sportliche Leistungen von Behinderten, auch wenn sie im internationalen Vergleich noch so gut sind, wenig beachtet. Die Jugendlichen könnten durch Begegnungen mit sporttreibenden Behinderten eine positive Einstellung zum Behindertensport gewinnen.

## 3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht

---

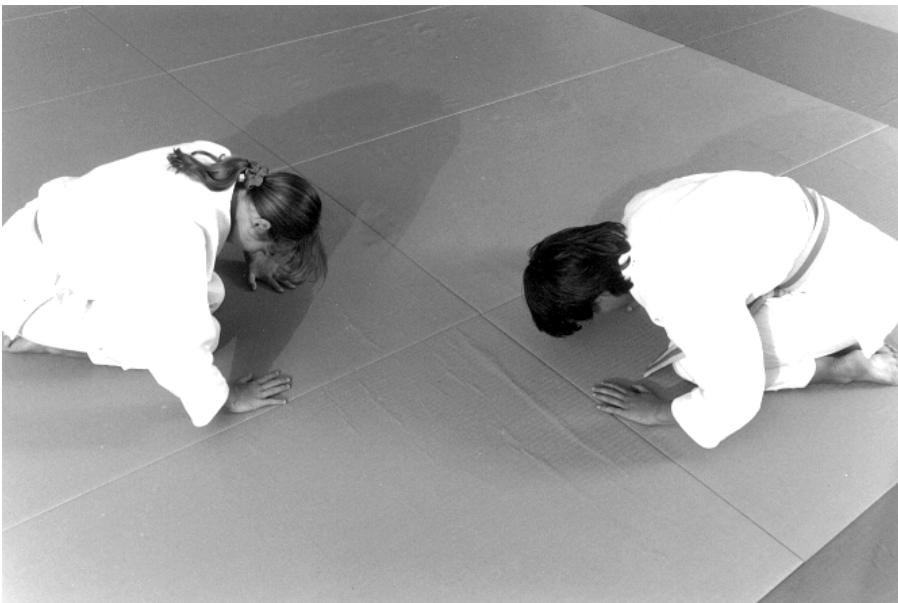
### 3.1 Andere Kulturen – andere Spiele

#### Mit Menschen anderer Kulturen leben lernen

Im Verlauf der Schulzeit kommen die Jugendlichen mit vielen Nationen in Berührung. In vielen Alltagssituationen lernen sie andere Meinungen kennen, Verhaltensweisen zu verstehen und zu akzeptieren.

🕒 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht:  
Vgl. Bro 7/1, S. 7 f.

Nebst Diskussionen im Rahmen des Schulunterrichts bieten sich Bewegungsspiele, Tänze und Sportarten anderer Kulturen an, um das gegenseitige Verständnis zu fördern. Jugendliche mit ausländischer Herkunft sollten motiviert werden, ihre Spiele, Tänze und Sportarten vorzustellen. Besonders interessant sind bei gewissen Sportarten die Rituale und deren geschichtliche Hintergründe.



#### Jede Kultur hat ihre Spiele

Alte und neue Spielformen entstehen aus dem Leben und geben einen Einblick in einen anderen Kulturkreis. In Indonesien z.B., wo viele Menschen auf engem Raum beieinander leben, wird dieses nahe Zusammenleben durch traditionelle Normen geregelt. Indonesische Spiele sind deshalb geprägt durch ein starkes Miteinander. Heute werden sie zum Teil nach westlichem Vorbild «versportet», und das Miteinander wird zu einem (friedlichen) Gegeneinander. Konfliktreiche Situationen werden tunlichst vermieden.

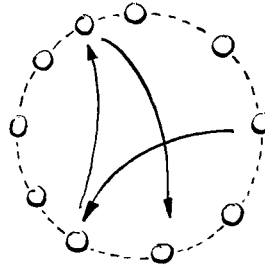
---

## 3.2 Spiele aus aller Welt

Auch in fremden Kulturen haben sich im Verlauf der Zeit überlieferte Spiele verändert. Beim *Erleben von Spielen aus aller Welt* kann das Interesse an fremden Kulturen geweckt bzw. gefördert werden.

### Spiele anderer Länder und Völker kennen lernen

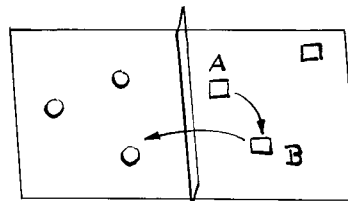
**Sepak Raga:** In der überlieferten Form stehen etwa zehn Spieler auf einem Kreis von etwa 10 Metern Durchmesser. Sie spielen sich einen Ball zu. Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden, ausser mit Händen und Armen und soll nicht auf den Boden fallen. Das Entscheidende am Spiel sind die Interaktionen, die Verständigung der Spieler untereinander. Mit zum Teil akrobatischen Einlagen wird versucht, den Ball möglichst lange in der Luft zu halten.



⇒ Erleichterung: Zuspiel mit allen Körperteilen gestattet; Spielgerät: aufblasbarer Ball.

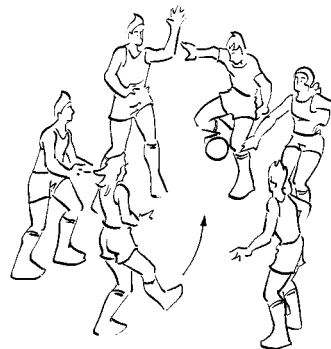
**Sepak Takraw:** Die neue, «verwestlichte» Form ist eine Mischung aus Fussballtennis und Volleyball. Es spielen normalerweise drei Spieler pro Mannschaft.

*Spielbeginn:* A spielt mit Hand oder Fuss zu B und B direkt mit dem Fuss ins gegnerische Feld. Ausser mit Händen und Armen kann nach dem ersten Spielzug mit allen Körperteilen gespielt werden. Innerhalb der eigenen Mannschaft sind drei Ballberührungen erlaubt, unter Umständen auch vom gleichen Spieler. Das Berühren des Netzes (ca. auf Badmintonhöhe) und der Mittellinie ist verboten. Wenn der Ball nicht korrekt gespielt werden kann oder zu Boden fällt, erhält das gegnerische Team einen Punkt.



⇒ Der Ball ist etwa 300 Gramm schwer und nicht zu elastisch (z.B. Volley- oder Fussball); das Spielfeld und Spielregeln der Situation anpassen.

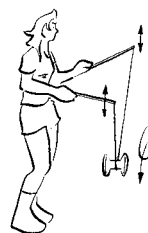
**Hacky Sack:** Diese Mischung aus Fussball und Jonglieren wurde in den 70er Jahren in den USA erfunden. Der Ball soll möglichst lange in der Luft gehalten werden, ohne auf den Boden zu fallen. Dabei dürfen aber nur Füsse und Beine benutzt werden. Je nach Situation wird mit dem Innen-, Voll- oder Aussenrist, Knie oder Oberschenkel gespielt. Üben kann man allein, aber richtig Spass macht Hacky Sack, wenn mehrere in einem Kreis zusammenstehen und den Ball in der Luft halten. Das Spiel kann überall gespielt werden, es ist beliebig veränderbar und lebt von der Fantasie und Kreativität der Spielerinnen und Spieler.



⇒ Verschiedene Balltypen und -größen, bis hin zum kleinen Softball sind verwendbar.

⇒ Hacky Sack (Übersetzung): der getretene («gehackte») Sack

**Diabolo:** Diabolo gehört zu den Requisiten der Gaukler in China, wo es *tjouk-pang-oul* heisst. Lord Macartney, der englische Gesandte in China, brachte im späten 18. Jh. das Spiel in seine Heimat. Die Popularität wurde um 1900 erneuert, als der französische Ingenieur Gustav Phillipart das Gerät verbesserte. Er nannte es *Diabolo* – und so heisst es heute noch. Es kann allein oder zu zweit gespielt werden. Sobald das Diabolo stabil gedreht, aufgeworfen und wieder gefangen werden kann, sind beliebige Variationen und Kombinationen möglich (z.B. Integration in eine Aufführung, kombiniert mit Jonglieren o.ä.)



Ⓜ Während 30 Sekunden ohne Bodenberührung auf einem Schaukelbrett stehen und gleichzeitig Diabolo spielen, ohne das Diabolo zu verlieren.

## 4 Projekte

### 4.1 Bezüge zu anderen Fachbereichen

In den Lehrplänen wird den Bezügen zwischen den einzelnen Fachbereichen grosse Beachtung geschenkt. In der folgenden Darstellung werden Bezüge zu anderen Fachbereichen vorgestellt, ausgehend von den Broschürenthemen dieses Lehrmittels. Auf der Basis solcher Bezüge sind verschiedene Projekte möglich.

📌 Lehrplan SG: Vgl. Lit. Bro 7/5, S. 16; Bewegtes Lernen: Vgl. Bro 7/5, S. 5 und Lit. S. 16

 <p><b>Bro 2 / Band 5</b> <b>Bewegen</b> <b>Darstellen</b> <b>Tanzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen in einer Fremdsprache beschreiben</li> <li>• Puls bei verschiedenen Belastungen schätzen und messen; Pulsdiagramme zeichnen</li> <li>• Bewegungstheater</li> <li>• Anatomie des eigenen Körpers; Beweglichkeit und Gelenke</li> <li>• Sitzen als Belastung</li> <li>• Verletzungen und erste Hilfe; Verhalten danach («PECH»)</li> </ul>	 <p><b>Bro 3 / Band 5</b> <b>Balancieren</b> <b>Klettern</b> <b>Drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdrücke für Posen, Bewegungen, Geräte... beschreiben</li> <li>• Pendel, Hebel, Kräfte, Beschleunigung... am eigenen Körper erfahren und berechnen</li> <li>• Fahrrad: Verkehrsmittel und Sportgerät</li> <li>• Bewegungsabläufe zu Musik</li> <li>• Zirkus besuchen; Zirkus spielen; Akrobatik-Formen (z.B. Pyramiden) üben und vorführen</li> <li>• Sport und Kunst</li> </ul>
 <p><b>Bro 4 / Band 5</b> <b>Laufen</b> <b>Springen</b> <b>Werfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Training, Leistung, Rekorde... und wie weiter?</li> <li>• Distanzen (z.B. auf Grund der Laufzeit) schätzen und berechnen; auch umgekehrt</li> <li>• Olympische Idee; Olympische Spiele</li> <li>• Entwicklung von Sportarten, -geräten und -techniken</li> <li>• Ausdauertraining und Umweltbelastung</li> <li>• Zukunft-Hypothesen?</li> </ul>	 <p><b>Bro 5 / Band 5</b> <b>Spiele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport-Spiele live kommentieren und auf Tonband aufnehmen</li> <li>• Sportreportagen in einer Fremdsprache</li> <li>• Medien und Sport</li> <li>• Spielpläne am PC</li> <li>• Spiel und Freizeit</li> <li>• Gewalt, Aggression, Fairness</li> <li>• Spiele entwickeln – Regelwerk erstellen</li> </ul>
 <p><b>Bro 6 / Band 5</b> <b>Im Freien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhaltensregeln «Sport in der Natur»</li> <li>• Mit Kreide und Schnur grossräumig geometrisch zeichnen</li> <li>• Naturelemente an Ort und Stelle skizzieren</li> <li>• Radtour, Schulreise, OL, kombinierte Reise... gemeinsam planen, durchführen und auswerten</li> <li>• Ein Eisfeld gemeinsam herrichten und unterhalten</li> </ul>	 <p><b>Bro 7 / Band 5</b> <b>Übergreifende Anliegen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschreibung für einen Anlass</li> <li>• (Sport-) Referate</li> <li>• Budget eines (Sport-) Anlasses erstellen; abrechnen</li> <li>• Eine (Schluss-) Feier gemeinsam planen, durchführen, auswerten</li> <li>• Müll, Abfall, Umweltbelastung</li> <li>• Drogen und Sport</li> <li>• Ernährung und Sport</li> <li>• Projektwochen (z.B. mit Behinderten)</li> </ul>

## 4.2 Ein PET-Festival

Wie Jugendliche auf Entsorgungsprobleme aufmerksam gemacht und wie z.B. PET-Abfallprodukte im Sportunterricht wieder verwendet werden könnten, wird am Beispiel des kleinen Projektes *PET-Festival* aufgezeigt.

☞ Bezug zum Fachbereich Mensch und Umwelt:  
Vgl. Lit Bro 7/5, S. 16

### Planen

Die Idee «PET-Flaschen als Sportgeräte» wird mit den Schülerinnen und Schülern und mit Fachlehrkräften (z.B. Werkunterricht) diskutiert. Daraus können verschiedenste Projektideen entstehen.

☞ Projekte:  
Vgl. Bro 7/1, S. 9 f.

### Beispiele:

- PET-Flaschen mit Sand füllen, dicht verschliessen, bemalen und dann als Gewichte im Fitness-Training verwenden.
- Von der Form her geeignete PET-Flaschen bemalen, evtl. mit Füllmaterial das ideale Jongliergewicht herstellen und als Jonglierkeulen verwenden.
- PET-Flaschen mit Steinen füllen und als Rhythmusinstrument verwenden.
- PET-Flaschen halbieren und als Masken gestalten.
- Aus PET-Flaschen Baseball-Schläger herstellen ( PET-Flaschen mit Altpapier, von einem Schredder zerkleinert, gut ausstopfen; Stiel und Flasche gut verleimen und mit Klebeband sichern).
- Anlässlich des Schulsporttages ein PET-Festival inszenieren.

### Durchführen

Nachdem sich die ganze Klasse oder einzelne Gruppen für eine Idee entscheiden konnten, werden diese «Sportgeräte» zu Hause oder im Werkunterricht hergestellt und dann im Schulhaus an geeigneter Stelle ausgestellt. Im Sportunterricht werden die Bewegungsfertigkeiten mit den PET-Sportgeräten erprobt und geübt. In der Freizeit trainieren die Jugendlichen für sich weiter (z.B. Jonglieren mit Keulen, Ball treffen für Baseball usw.).

### Auswerten

Anlässlich eines Schulfestes o.Ä. wird ein eigentliches PET-Festival inszeniert.

### Beispiele:

- Zwei Teams spielen mit selbst hergestellten Baseball-Schlägern gegeneinander.
- Eine Akrobatikgruppe führt Jonglier-Kunststücke vor.
- Eine Jazztanz- oder Pantomime-Gruppe inszeniert mit PET-Masken eine Vorführung.
- An einer Station testen und vergleichen Jugendliche ihre Kraft mit PET-Hanteln.
- Ein Schülerorchester wird mit vielen PET-Rhythmusgeräten begleitet.



### 4.3 Ein Variété

Das Projekt «Variété» zeigt exemplarisch, wie sich die Fachbereiche «Sport», «Sprachen» sowie «Gestaltung und Musik» gegenseitig ergänzen und bereichern können.

#### Idee:

- Planung, Durchführung und Auswertung eines schulinternen oder lokalen Anlasses.
- Durchführung des Projektes mit mehreren Fachlehrkräften im Rahmen der üblichen Wochenstunden inkl. Projektwoche (Deutsch, Französisch, Zeichnen, Musik, Sport, Werken)
- Projekthöhepunkt: Variété-Aufführung für das Zielpublikum Eltern, Schülerinnen und Schüler, Freundinnen und Freunde, andere Schulen, Lehrerschaft, Behörden, evtl. eine Aufführung speziell für die Öffentlichkeit z.B. im Rahmen eines Jubiläums...



#### Rahmenbedingungen und Vorbereitungen

- *Teilnehmende:* Mehrere Klassen; Ausschreibung im Schulhaus.
- *Thema:* «Variété» (Paris: Sous le ciel de Paris, Parlez moi d'amour, Paris philosophique, Chez Maxim's ...).
- *Geplanter Aufwand:* 1 Projektwoche, 3 Halbtage (4 Lektionen) pro Woche während 5 Wochen, zusätzlich Neigungssport, Orchester, Chor, Theater mit je einer halben Jahreslektion.
- *Leitung:* Lehrpersonen aus verschiedenen Fachbereichen.
- *Spezielle Voraussetzungen:* Unterrichtszeit; wenn nötig auch Freizeit.
- *Ziel:* Aufführung im Rahmen des Festes... zum Thema «Paris».

#### Planen

- Leitungsgruppe, bestehend aus Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern.
- Ideensammlung; Themenvorschläge konkretisieren.
- Budgeteingaben; Budgetplanung.
- Projektskizze auf Papier; Vernehmlassung im Schulhaus.
- Bildung von Arbeits- und Interessengruppen.
- Vorbereitungsarbeiten im Rahmen des normalen Unterrichts.

#### Durchführen

- Spezieller Unterricht in Form von Projekt-Halbtagen.
- Projektwoche im Schulhaus.

#### Auswerten

- Am Ende der Projektwoche: «Hauptprobe», evtl. schulhausintern; Samstagabend: *Variété*...
- Videoaufnahmen der Vorführung zeigen (evtl. durch Gruppe «Öffentlichkeitsarbeit» / «Presse» / «Dokumentation»).
- Das Leitungsteam und Teilnehmende besprechen Verlauf und Erfolg.
- Bericht mit Fotos in der lokalen Presse, im schulinternen Mitteilungsblatt.

Ⓣ Im Verlauf eines Jahres ein Projekt planen, durchführen und auswerten.

## 5 Anlässe und Feste

---

### 5.1 Bewegte Begegnungen

#### Ein Elternabend mit sportlichen Aktivitäten

Wenn pädagogische Bestrebungen in der Schule wirksam werden sollen, dann setzt dies die Unterstützung der Eltern voraus. Die Leitideen des aktuellen Schulsports können viel besser verwirklicht werden, wenn Eltern informiert und von der Notwendigkeit der Sporterziehung überzeugt sind. Im Rahmen eines Elternabends können von den Sport unterrichtenden Lehrkräften folgende Themen zur Sprache gebracht werden:

- Die Bedeutung einer altersgemässen Bewegungserziehung für die Entwicklung junger Menschen
- Die Körpererziehung als Grundlage für einen lebenslangen, verantwortungsbewussten Umgang mit dem Körper
- Sportliches Handeln als ein Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung
- Grundsätze einer gesunden Lebensführung (Ernährung, Schlaf, Körperpflege; ➔ Vgl. Projekt «Sport und Ernährung: Bro 7/5, S. 4)

Die theoretischen Ausführungen, evtl. vorgetragen durch Schülerinnen und Schüler, können mit Beispielen illustriert und gemeinsam erproben.

#### Beispiele:

- Koordinative Übungen, z.B Einführung ins Jonglieren.
- Gymnastik, Fitness-Training, Rückenturnen, Tanzen.
- Kooperative Spiele, New games usw.

#### Spiel- und Begegnungstage

Im Rahmen eines besonderen Schulanlasses werden die Klassen aufgelöst und Neigungsgruppen gebildet. Die Führung und Instruktion dieser Gruppen erfolgt durch Schülerinnen und Schüler, die sich freiwillig zur Verfügung stellen und vorgängig auf ihre Aufgabe vorbereitet werden. Als sportliche Aktivitäten eignen sich:

- Sportspiele (Training und Spiel in Eltern- und Schülerteams).
- Tanzen (z.B. mit einer abschliessenden Vorführung).
- Fertigkeiten Inline-Skating, Fahrrad-Akrobatik, Rollbrettfahren...

#### Vorstellen von «Lieblingssportarten» im Sportunterricht

Die Schülerinnen und Schüler werden ermuntert, einen Einblick in «ihre» Sportart zu geben. Empfehlungen für das Vorgehen:

- Die Idee wird den Jugendlichen präsentiert. Darauf können sich Schülerinnen und Schüler freiwillig melden.
- Die Lehrperson bespricht den Inhalt und Ablauf der Lektion bzw. die Präsentation mit den betreffenden Jugendlichen.
- Die Lektion findet statt. Möglicher Ablauf: Nach einem gemeinsamen, intensiven Einstimmen und Aufwärmen folgt der Hauptteil unter der Leitung einer Schülerin bzw. eines Schülers («Expertin bzw. Experte»). Danach findet ein gemeinsamer Ausklang und eine kurze Besprechung statt.

➔ Sportanlässe und Feste:  
Vgl. Bro 7/5, S. 12

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

---

## 5.2 Ein Sporttag als Gruppenwettkampf

### Traditionen durch Impulse beleben

Der konventionelle Sporttag bildet oft den Abschluss der Leichtathletiksaison. An seine Stelle könnte auch ein Wettkampf treten, bei dem gemischte Gruppen gebildet und die Disziplinen Laufen, Springen, Werfen mit weiteren Aufgaben ergänzt werden.



#### Zielsetzungen

- Traditionelle Leichtathletikdisziplinen werden durch einige koordinativ anspruchsvolle Disziplinen erweitert.
- Nicht die individuelle Leistung zählt, sondern die gemeinsam erbrachte.
- Der Wettkampf in der Gruppe soll zu einem Gemeinschaftserlebnis führen.

#### Organisatorischer Rahmen

- Gruppengrösse so klein als möglich halten.
- Pro Gruppe wird 1 S als Gruppenchef orientiert und instruiert.
- Für jede Disziplin werden 2 Helfende eingesetzt.
- Die Posten-Anlagen werden frühzeitig vorbereitet.
- Dem Sporttag folgt ein gemeinsames Essen und ein Schulfest.

#### Besondere Angaben

- Die aufgeführten Posten beliebig variieren, ersetzen und ergänzen.
- Jede Klasse bereitet einen Posten vor (mit oder ohne Inhaltsangabe).
- An jedem Posten versucht die Gruppe während 3–5 Minuten möglichst viele Punkte zu erzielen, d.h. alle führen die vorgegebene Übung so oft und so gut wie möglich aus.
- Aufgabenverteilung, Organisationsform und Reihenfolge innerhalb der Gruppe sind selbständig zu besprechen.
- Jede Gruppe setzt an einem Posten den «Joker» (Punkte zählen doppelt).

Disziplin	Bemerkungen / Punktwertung
Weitsprung	3 Landezonen: Zone 1: 2.5 m = 1 Punkt; Zone 2: 3.5 m = 2 Punkte; Zone 3: 4.5 m = 3 Punkte
Pendelstafette	Distanz 30–50 m; Zeit: 5 Minuten; pro Stabübergabe 3 Punkte
Ballweitwurf	Ball werfen, sofort holen! Zone 1: 20 m = 1 P.; Zone 2: 30 m = 2 P.; Zone 3: 40 m = 3 P.
Hochsprung	Lattenhöhe 1 m, 1.2 m oder 1.3 m wählen. Die Anzahl gelungener Sprünge wird mit 1, 2 oder 3 multipliziert und ergibt die Punktzahl.
Schwungseil-Springen	2 S schwingen. Es müssen immer 4 S springen, damit der Umschwung mit 1 P. zählt.
Stelzenlauf	15 m auf Stelzen zurücklegen. 1 Lauf = 1 P. Es stehen 5 Paar Stelzen zur Verfügung.
Klettern	Kletterstange evtl. mit Zielmarkierung in angemessener Höhe. Es darf immer nur 1 S pro Stange klettern. Langsam hinuntergleiten (☺ Sicherheit). Pro Klettergang 2 Punkte.
Basketball-Korbwürfe	Auf 2 Anlagen mit je 2 Bällen möglichst viele Körbe erzielen. Abstand 3 m. Treffer = 2 P.
Wassertragen	Aus einem Behälter Wasser mit Joghurtbechern in ein 20 m entferntes Messgefäss füllen. Pro Liter Wasser 5 Punkte. Zeit: 3 Minuten.
Frisbee-Zielwürfe	Mit 5 Frisbees auf ein 15 m entferntes Ziel mit konzentrischen Kreisen werfen. Zone 1 = 3 Punkte; Zone 2 = 2 Punkte; Zone 3 = 1 Punkt.
Pyramidenbau	Zur Vorbereitung stehen 10 Minuten zur Verfügung. Bewertung durch Jury. 1–10 Punkte.
«Show» zu Musik	Zur Vorbereitung stehen 10 Minuten zur Verfügung. Bewertung durch Jury. 1–50 Punkte.



## 6 Lager

### 6.1 Im Lager Gemeinschaft erleben

Lager mit intensivem Erleben von Gemeinschaft sind für Jugendliche Höhepunkte im Schulleben. In Lagern können fächerübergreifende Projekte besser verwirklicht werden als im Schulalltag. Das Mitentscheiden und Übertragen von Verantwortung vor und im Lager macht aus Teilnehmenden Beteiligte, die sich für «ihr» Lager einsetzen.

➔ Lager: Vgl. Bro 7/1, S. 13;  
Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/5, S. 16 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

#### Ein Lagermotto wählen

Da die Jugendlichen früh in die Lagerplanung und -organisation einbezogen werden, bietet sich Gelegenheit, sie beispielsweise mit oekologischen Anliegen zu konfrontieren. Unter dem Motto «Sei fair zur Natur» sollen sich die Jugendlichen mit der untenstehenden Checkliste auseinandersetzen.



- *Lagerort:* Wo soll das Lager stattfinden? Ist es mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar? Wie soll das Lagerhaus ausgestattet sein? (Ein Selbstkocherlager trägt viel zum Gemeinschaftserlebnis bei.) Wo wird eingekauft und wie werden die Lebensmittel zum Haus gebracht? Was verkauft der Bauernhof in der Nähe? Wie ist die Energieversorgung, wie die Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung? Besteht ein Abfallkonzept oder muss von der Klasse eines erstellt werden?
- *Reise:* Mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder durch «Eigenleistung» (Fahrrad/Wanderung).
- *Verpflegung:* Welche Produkte werden bevorzugt? Was geschieht mit Esswaren/Mahlzeiten, die übrig bleiben?
- *Abfallregeln:* Vermeiden vor Vermindern vor Verwerten vor Vernichten! Verpackungsarme Produkte bevorzugen. Abfälle sortieren und auf entsprechenden Sammelstellen entsorgen.  
Wettbewerb: Wer hat die originellste Idee, wie Abfall vermieden werden kann? Wer erfindet Massnahmen, wie die Umweltbelastung im Lager verkleinert werden kann? Oder eine Ideensammlung zum Lager-Motto: «Aus eigener Kraft so sauber wie möglich».
- *Kosten:* Je einfacher das Haus, desto billiger. Die Jugendlichen sollen durch Eigenleistung (Kuchenverkauf, Übernahme von Haus- und Gartenarbeiten...) einen Beitrag zu den Lagerkosten leisten.

➔ Checkliste zum Planen, Durchführen und Auswerten eines Lagers:  
Vgl. Bro 7/1, S. 13

## 6.2 Ein Lager polysportiv gestalten

### Lagerthemen und Lagerprojekte

- *Teamwork*: Weshalb, wann, wie...? (auf Lager- und Schulalltag bezogen).
- *Projekte*: Sport und Gesundheit, Sport in der Antike und in der Moderne, auf Suwarovs Spuren, angewandte Physik, Sport in Bild und Wort, Sport und Sprachen, auf Rollen und Rädern früher und heute...
- *Animation*: Einführung in Sportarten, die im Schulalltag wenig Platz haben: Wassersportarten, Rollbrettfahren, Inline-Skaten, Klettern...
- *Spiellager*: Sich gezielt und intensiv mit einer Sportart auseinandersetzen. Im Lagerhaus Karten- und Gesellschaftsspiele, Kartentricks und Kartenzaubereien einander zeigen und erklären.
- *Sommersportlager*: Angebote den Örtlichkeiten anpassen. Beispiele: Orientierungsläufe und -fahrten, Rad- und Mountainbike-Touren, «Lager-Olympiade»...

### Anregungen für ein Wintersportlager

Mit dem Erleben von Alternativen zum Pistenfahren können die Jugendlichen Eigeninitiative entwickeln und neue Bewegungserfahrungen sammeln:

- *Sportgeräte*: Vor dem Lager werden im Werkunterricht «Snowbobs», «Big-Foots» oder Schneeschuhe gebastelt, alte Auto-Schläuche gesammelt... Zu Beginn des Lagers werden die Sportgeräte neben dem täglichen Ski- und Snowboard-Fahren ausprobiert.
- *Wettbewerbe und Spiele*: Für eine polysportive Stafette werden Gruppen gebildet. Auf jedem Teilstück fährt ein anderes Gruppenmitglied mit einem der Geräte. Höhepunkt: Parallel-Slalom mit 2–4 parallel ausgesteckten Läufen.
- *Fackelabfahrt*: Eine Fackelabfahrt (mit anschließendem Mitternachtsdessert oder Glühwein) ist für alle ein grosses Erlebnis. Tips wegen der Wachstropfen: alte Kleider tragen, Abfallsäcke über die Handschuhe stülpen. Langsam hintereinander fahren. Eine Lehrperson an der Spitze und eine am Schluss. Einige Zwischenhalte einbauen.
- *Sportspielabend*: Fussball, Handball oder Volleyball lassen sich auch im Schnee und in der Nacht spielen. Fackeln oder eine Lampe ergeben im Schnee genügend Helligkeit (evtl. Mondlicht?).
- *Spiele ohne Grenzen*: Jeden Abend in den gleichen Gruppen spielen, z.B. Grafissimo, Musikquiz, Szene vorspielen und die Resultate zusammenzählen...
- *Schlittelfahrten*: Schlitteln mit konventionellen Schlitten, ausgedienten Autoschläuchen oder -pneus oder Abfallsäcken auf einer ungefährlichen Bahn am Abend oder in der Nacht mit Beleuchtung.
- *Fellwandern*: Toureneinsätze und Klebefelle ermöglichen den Einstieg ins Tourenfahren. Jugendliche sind um ein Erlebnis reicher, das ohne ein Lager kaum möglich wäre. Ausgebildete Tourenleiter einbeziehen.
- *Schneeschuhwandern*: Bei Tag oder bei Nacht eine bekannte Route im Tiefschnee marschieren.
- *Ski-Langlaufen*: Als Animation oder als Hauptinhalt während einer Lagerwoche langlaufen kann Impulse für eine Lifetime-Sportart geben.



## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AOK:	Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport. Bonn 1990.	<b>Gesundheitserziehung</b>
SAGAN, L.:	Die Gesundheit der Nation. Reinbeck 1992.	
SCHLICHT, W. /	Gesundheitsverhalten und Bewegung.	
SCHWENKMEZGER, P.:	Schorndorf 1995.	
SCHUCAN, R.:	1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte und Nichtbehinderte. Schorndorf 1997 <sup>4</sup> .	<b>Behinderte und Sport</b>
CASSIDY, J.:	The Hacky Sack Book, Palo Alto (USA) 1982.	<b>Interkulturelle Aspekte</b>
FLÜGELMANN, A.:	New Games. Bände 1 und 2, Soyen 1980.	
GRUNFELD, F.:	Spiele der Welt. UNICEF. Zürich 1979.	
BUCHER, W.:	1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Oberstufe (7.–9. Schuljahr). Schorndorf 2000.	<b>Projekte / Bezüge zu anderen Fachbereichen</b>
ED Kt. St. Gallen:	Lehrplan Volksschule Kanton St. Gallen. Kapitel 9 Fachbereich Sport. St. Gallen 1996.	
FORUM FÜR BEWEGUNG:	Bewegweiser. Ein Beitrag zum ganzheitlichen Unterricht. Zürich 1994	
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1996 <sup>7</sup> .	<b>Anlässe und Feste</b>
ZIÖRJEN, M.:	Turnen und Sport in der Schule, Band 9: Spiel und Sport im Freien. Bern 1980.	
BUCHER, W. (Hrsg.):	Hüttenspiele und Lagerleben. In: 1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang «Big-Foot» und «Snowboard»). Schorndorf 1997 <sup>3</sup> .	<b>Lager</b>
ESSM:	Leiterhandbuch Lagersport. Magglingen 1990.	
<b>Filme:</b>		
ESSM:	Medienkatalog anfordern.	
<b>Veranstaltungen:</b>		
Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.	
<b>Kontaktstellen:</b>		
KONTAKT:	Lagervermittlungsstelle	



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonträgern und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.