

**Lehrmittel Sporterziehung Band 6**

**10.–13. Schuljahr**

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Vorspann

# 10.–13. Schuljahr

**Autoren:** Walter Mengisen und Roland Müller

**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	
<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	BBL 3003 <b>Bern</b> E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
	* <b>Sportheft 6. – 9. Schuljahr</b>	* <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

**3. Auflage Band 6**

(10. – 13. Schuljahr) 1999

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.006 d

# 1 Inhaltsübersicht Band 6

Broschüre	Kapitel	Seite
<b>Vorspann</b>	1 Inhaltsübersicht Band 6	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort des Autorenteam	5
	4 Strukturelles und grafisches Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 6	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	3
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	10
	3 Lernen und Lehren	15
	4 Sportunterricht planen	23
	5 Sportunterricht durchführen	24
	6 Sportunterricht auswerten	25
7 Das Sportheft	26	
<b>Bro 2</b>	<b>Bewegen, Darstellen, Tanzen</b>	
	1 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen	3
	2 Wahrnehmen / Rhythmisch bewegen	12
	3 Darstellen	15
4 Tanzen	18	
<b>Bro 3</b>	<b>Balancieren, Klettern, Drehen</b>	
	1 Balancieren	3
	2 Klettern	4
	3 Fliegen und Drehen	8
4 Kämpfen	14	
<b>Bro 4</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	
	1 Laufen	4
	2 Springen	8
3 Werfen – Stossen – Schleudern	12	
<b>Bro 5</b>	<b>Spielen</b>	
	1 Spielen	3
	2 Traditionelle Sportspiele	
	• Basketball	6
	• Handball	8
• Fussball	10	
• Hockey	12	
• Volleyball	14	
3 Rückschlagspiele	16	
4 Andere Spiele	20	
<b>Bro 6</b>	<b>Im Freien</b>	
	1 In der Umgebung, im Wald, auf Rasen...	3
	2 Auf Rollen und Rädern	11
	3 Im Wasser	14
4 Auf Schnee und auf Eis	17	
<b>Bro 7</b>	<b>Übergreifende Anliegen</b>	
	1 Gesundheit	3
	2 Sicherheit	7
	3 Soziale Aspekte im Sportunterricht	9
	4 Anlässe und Feste	13
	5 Lager	14
6 Ausserschulischer Sport	15	
<b>Sportheft</b>	<b>ready – steady – go...</b>	

---

## 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 Walter Mengisen und Roland Müller 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.

Im Frühling 1998

**Eidgenössische  
Sportkommission**

Hans Höhener  
Präsident

**Subkommission Schule und  
Bildung**

Jürg Kappeler  
Delegierter für Lehrmittel

---

## 3 Vorwort

---

Dieser Band ist ein Lehrmittel für die Sekundarstufe II, welches den Sportunterricht an Berufs- und Mittelschulen gleichermaßen berücksichtigt.

Bewegung, Sport und Spiel haben bei Jugendlichen beider Schultypen einen hohen Stellenwert und sind während der Phase der Adoleszenz und Neuorientierung wichtige Sozialisationsfelder.

Der vorliegende Band geht von einem mehrperspektivischen, handlungsorientierten Unterrichtsverständnis aus. Er soll eine praxisnahe Hilfe bei der Gestaltung attraktiver Sportlektionen sein.

Das Sportheft bietet eine Möglichkeit, Schülerinnen und Schülern im unmittelbaren Sportunterricht nützliche Informationen zum Sport zu vermitteln, die auch ausserhalb der Schule von Bedeutung sind. Im Zentrum steht das Anliegen, die jungen Erwachsenen zum selbständigen Sporttreiben anzuregen.

Es ist unsere Absicht, Anstösse zum Überdenken des Unterrichts zu geben und Diskussionen in Fachkollegien, in der Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie mit den Schülerinnen und Schülern zu fördern.

Wir danken allen, die zum Entstehen dieses Bandes beigetragen haben.

Frühling 1998

Walter Mengisen und Roland Müller

---

## 4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

### Band 1:

In *Broschüre 1* von *Band 1* werden die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen entwickelt.

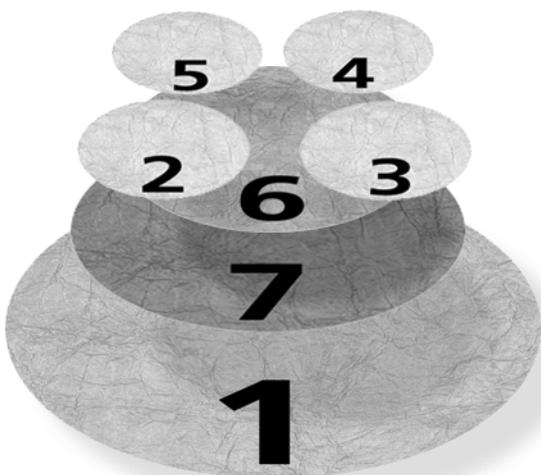
Die *Broschüren 2–6* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die *Broschüre 7* behandelt übergreifende Themen. Alle *Broschüren* werden im *Band 1* grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

### Stufenbände 2–6:

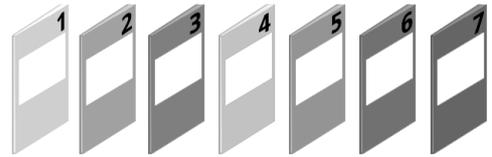
Sie haben dieselbe Struktur wie *Band 1*:

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

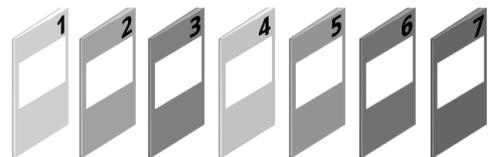
In den *Broschüren 2–7* folgen viele reich illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.



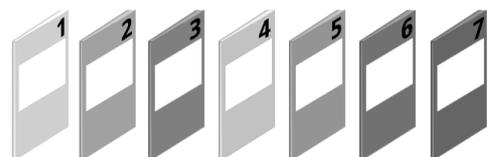
### Grundlagen



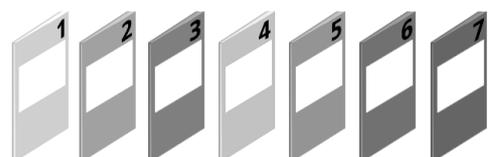
### Vorschule



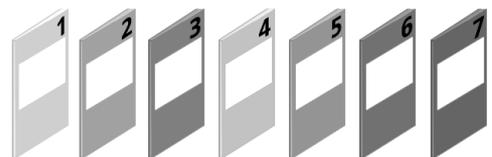
### 1.–4. Schuljahr



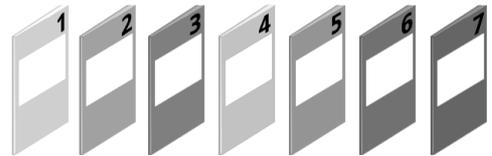
### 4.–6. Schuljahr



### 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 sportdidaktische Grundlagen für einen sinngeliteten Sportunterricht. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 sind die stufendidaktischen Grundlagen zu finden.

**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, Rutschen und Gleiten ermöglichen viele Bewegungserlebnisse und -erfahrungen im Umgang mit der Schwerkraft an und mit Geräten. Die Broschüre stellt im Weiteren das Kämpfen und Kooperieren dar.

**Broschüre 4:** Laufen, Springen und Werfen sind elementare Grundtätigkeiten. Diese werden nicht nur als normierte leichtathletische Disziplinen, sondern auch in ihrer Vielfalt beleuchtet. Dabei wird besonders auf den individuellen Leistungsfortschritt geachtet.

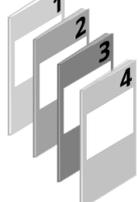
**Broschüre 5:** Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

**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: *Bewegte Schule, Behinderte im Sport, Interkulturelle Aspekte des Sportunterrichts, Projekte, Sportanlässe und Feste, Lager* sowie *Didaktische Unterrichtshilfen*.

**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. S. 2

# 6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Aggression und Gewalt	7	11	Helfen und Sichern	3	2	Sport, ausserschulischer	7	15
Anatomie, funktionelle	2	5	Hip-Hop	2	19	Sport, Auswahl	1	7
Anwenden	1	16 ff.	Hochsprung	4	9	Sport, Bedeutung	1	3
Ausdauertraining, Belastung	2	4	Hockey	5	12 f.	Sport, Lifetime-Sport	1	14
Ausdauertraining, Kriterien	2	4	Hürdenlauf	4	6	Sport, ungebundener	1	14
Ausdauertraining, Tips	4	4	Improvisationen	2	17	Sporterfahrungen	1	3/5/11
Auswerten, Aspekte	1	25	Individualisieren	5	5	Sporterziehung	1	21
Basketball	5	6 f.	Inhaltsdimensionen	1	11	Sportheft	1	26 f.
Begegnen	1	12	Inline-Skating	6	12	Sportspiele, geregelter	5	6 ff.
Behinderte und Sport	7	10	Intercross	6	3	Sporttag, individueller	7	13
Belasten	2	3	Interkulturelle Aspekte	7	9	Sportunterricht, geregelter	1	14
Belastungen, Landungen	3	8	Jugend und Sport	7	15	Springen	4	8 ff.
Berufsschule	1	2/10	Kämpfen	3	14	Sprungschulung	4	11
Bewegen	1	11	Kampfsport, -technik	3	15	Stabhochsprung	4	10
Bewegen	2	3	Klettern	3	4 ff.	Tanz, freier	2	18
Bewegen, rhythmisches	2	12	Kletterwand	3	6 f.	Tanzen	2	18 f.
Beweglichkeit	2	7 ff.	Koedukation, Argumente	1	12	Trägheitsmoment	3	9
Bewegungserfahrungen	1	9/11	Körpererfahrungen	1	5/11	Trendsportarten	3	3
Bewegungsgesetze	3	9	Kräftigen	2	7 ff.	Umfeld	1	10
Bewegungslernen	1	16 ff.	Kugelstossen, Techniken	4	14	Unfälle, Vermeidung	7	7
Bewegungslernen, bewusstes	4	3	Lager, Trecklinglager	7	14	Unfallprävention	3	8
Big-Foot	6	17	Landetechniken	3	8	Unfallträchtige Situationen	7	7
Biomechanik, Experimente	3	11 ff.	Laufen	4	4 ff.	Unterrichten	1	21
Biomechanik, Grundlagen	3	9	Lebenssituation	1	10	Verantwortung, rechtliche	7	8
Bogenschiessen	6	8	Lehrperson	1	12	Vereinsport	1	14
Bumerang	6	6	Lehrpläne	1	14	Verhaltensdimensionen	1	11
Choreographie	2	18	Leistung, individuelle	4	3	Verstehen	1	11
Darstellen, Praxisbeispiele	2	15	Leistungsbereitschaft	2	3	Vertrauen	1	24
Dauerlaufen	4	7	Leistungsfähigkeit	2	3	Vielseitigkeit	4	2
Dehnen	2	7 ff.	Leistungsvermögen	2	3	Volleyball	5	14 f.
Didaktik-Ball	1	15	Leitideen	1	9	Wald	6	2
Differenzieren	5	5	Leitideen, pädagogische	1	22	Wald-Fitness	6	10
Diskuswurf	4	15	Lektion, planen	1	23	Walking	6	9
Drachen	6	7	Lern-Lehr-Prozess, Aspekte	1	19 f.	Wasser	6	14 ff.
Drall	3	9	Lern-Lehr-Wege	1	16	Wassersport, polysportiver	6	16
Drehachsen	3	9	Lernen und Lehren	1	15 ff.	Werfen, Stossen, Schleudern	4	12 ff.
Drehen	3	9	Methodenwahl	1	19 f.	Werkstattunterricht	3	2
Drehmoment	3	10	Mitbestimmtes Handeln	1	18	Werkstattunterricht, Merkmale	4	8
Drogen	7	6	Mittelschule	1	2/10	Wintersport, polysportiver	6	19
Durchführen	1	24	Mountain-Biking	6	11			
E-A-G-Modell	1	16 f.	Muskelgruppen, Funktionen	2	5			
Einstimmen, körperbewusstes	2	10	Muskuläre Dysbalance	2	5			
Eis	6	19	Muskulatur, phasische	2	5			
Entlasten	2	3	Muskulatur, tonische	2	5			
Entspannen	2	3	Natur, Verhalten	6	2			
Entspannen	2	11	Partnerschaftlich	1	22			
Entwicklungssituation	1	11	Passung und Anpassung	1	24			
Erleben	1	11/21	Personale Aspekte	1	10			
Ernährung	7	5	Planen	1	23			
Erwerben	1	16 ff.	Planen, rollend	1	23			
Erziehen	1	21	Projektunterricht	1	14			
Erziehung im und durch Sport	7	4	Rhythmusspiele	2	13 f.			
Evaluiere, Aspekte	1	25	Rollsport, polysportiver	6	13	<b>Bro</b>		Broschüre(-n)
Fachbereiche, andere, Bezüge	3	2	Rotationen, Auslösung	3	10	<b>f. / ff.</b>		folgende Seite(-n)
Fähigkeiten und Fertigkeiten	4	2	Rückschlagspiele	5	16 ff.	<b>L</b>		Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
Fehlhaltung, Probleme	2	6	Rudern	6	15	<b>li</b>		links / linke Seite
Fitness	2	3	Rugby	6	5	<b>Nr.</b>		Nummer(-n)
Fitnessstraining	2	3	Schnee	6	17 ff.	<b>re</b>		rechts / rechte Seite
Flag-Football	6	4	Schrauben, Auslösung	3	10	<b>rw.</b>		rückwärts
Fliegen	3	8 ff.	Schulkonzepte	1	14	<b>S</b>		Schülerin(-nen), Schüler, Spielerin(-nen), Spieler
Flow-Erlebnis	1	24	Schulsport, Erwartungen	1	9	<b>sw.</b>		seitwärts
Freizeit, Freizeitsport	7	4	Schulsport, freiwilliger	1	14	<b>u.a.</b>		und andere(-s), und andernorts
Freizeitsport	7	15	Schulsport, freiwilliger	7	15	<b>Vgl. / vgl.</b>		Vergleiche
Fremdbestimmtes Handeln	1	18	Selbständig	1	22	<b>vw.</b>		vorwärts
Frisbee	6	6	Selbstbestimmtes Handeln	1	18			
Fussball	5	10 f.	Sicherheit	7	7 f.			
G-A-G-Prinzip im Spiel	5	5	Sinnrichtungen	1	6			
Ganzheitlich	1	22	Soziale Aspekte	7	9 ff.			
Ganzheitlich, Training	4	13	Spielanalyse	5	5			
Gestalten	1	16 ff.	Spiele, andere	5	20 ff.			
Gesundheit	7	3 ff.	Spielelemente	5	4			
Gesundheitsförderung	7	3	Spielen	5	2			
Handball	5	8 f.	Spielfähigkeit	5	4			
Handeln, Begriff	1	21	Spielvererber	1	13			
Handlungskompetenzen	1	9						

## ABKÜRZUNGEN

Abk.	Erklärung
<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>vw.</b>	vorwärts

## 7 Bearbeitungsteam Band 6

Name	Funktion	Bro	Beiträge / Mitarbeit im Kapitel:
Bischof Margrit	Mitarbeit	2	1.8 / 1.9 / 2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3
Bodenmann Ueli	Autor	6	3.2
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam COMEV	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktion	0-7	
	Mitarbeit	3	2.3
	Mitarbeit	6	3.2
Bütikofer Etienne	Mitarbeit	5	3.2
Ernst Karl	Co-Redaktion	1	
Firmin Ferdy	Mitarbeit	7	1.1
Frey Marc	Mitarbeit	5	3.1
Germann Peter	Mitarbeit	3	
Häberli Roland	Mitarbeit	7	3.1
Hartmann Hans-Ruedi	Mitarbeit	5	2.3 / 2.4 / 2.7 / 2.8
Häusermann Stefan	Mitarbeit	7	3.1
Hegner Jost	Mitarbeit	2	1.5
	Beurteilungsteam	0-7	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Huber-Hirsch Regula	Mitarbeit	5	3.4
Illi Urs	Mitarbeit	3	
Keller Ruedi	Mitarbeit	5	1.4
Kläy Hans	Mitarbeit	5	4.3
Kümin Markus	Mitarbeit	3	2
Lehmann Anton	Mitarbeit	7	1.3
Lienhard Daniel	Grafik / Illustration / Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		<i>Administration / Finanzen</i>
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2-7	
Mazzola Ricco	Mitarbeit	5	2.5 / 2.6
Meier K. Marcel	Mitarbeit	5	3.3
Mengisen Walter	Co-Redaktion	0-7	
	Autor / Co-Redaktion	1	
	Autor / Redaktion	2	
	Autor / Redaktion	3	
	Autor / Redaktion	4	
	Autor / Co-Redaktion		
		<b>Sportheft</b>	
Müller Charlotte	Mitarbeit	3	2
Müller Roland	Co-Redaktion	0-7	
	Autor / Co-Redaktion	1	
	Autor / Redaktion	5	
	Autor / Redaktion	6	
	Autor / Redaktion	7	
	Autor / Co-Redaktion		
		<b>Sportheft</b>	
Mürner Peter	Mitarbeit	7	4.1 / 5.1
Nussbaum Peter	Mitarbeit	5	2.9 / 2.10
Perren Ruedi	Lektorat	0-7	
Pühse Uwe	Mitarbeit	7	3.3
Reimann Esther	Co-Redaktion	4	1.1-1.4
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	0-7	
Schaffer Robert	Mitarbeit	4	2.1-2.4
Schnyder Reinhold	Mitarbeit	3	
Schucan-Kaiser Ruth	Mitarbeit	7	3.1
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Spring Peter	Mitarbeit	7	2.1 / 2.2
Stalder Peter	Mitarbeit	2	3.1 / 3.3
Vary Peter	Co-Redaktion / Mitarbeit	5	
Veith Erwin	Co-Redaktion / Mitarbeit	7	3.3 / 6.1 / 6.2
Venzel Arazim	Mitarbeit	5	2.1 / 2.2
Weber Rolf	Co-Redaktion	4	3.1-3.4
Weckerle Klaus	Mitarbeit	2	1.3 / 1.1 / 1.5 / 1.6
Zimmermann Reto	Mitarbeit	6	1.4
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

## 8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

---

### 6 Bände – 1 Konzept

Das vorliegende Lehrmittel für die 10.-13. Klasse ist Teil einer 6-teiligen Reihe. 5 Stufenbände (2–6) orientieren sich am Grundlagenband 1. Jeder Band hat dieselbe Struktur (7 Broschüren). In den einzelnen Bänden wird auf andere Bände verwiesen, insbesondere immer wieder auf den Grundlagenband 1.

➔ Strukturelles und grafisches Konzept: Vgl. Vorspann, S. 5

### Broschüren 1 – Theoretische und didaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der 2. Umschlagsseite der Broschüren 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. In der Regel verwendet eine Lehrperson nur diesen Stufenband. Deshalb werden einige theoretische Grundlagen in jedem Stufenband bewusst wiederholt und dort stufenspezifisch umgesetzt. Für die Arbeit mit diesem Stufenband 6 ist der Grundlagenband 1 zwar nicht zwingend nötig, bedeutet aber eine wertvolle Ergänzung für das vertiefte Verständnis eines *handlungsorientierten* Sportunterrichts.

➔ Broschüren-1-Konzept: Vgl. 2. Umschlagsseiten der Broschüren 1; Theoretische und didaktische Grundlagen 10.–13. Klasse: Vgl. Bro 1 in diesem Band 6

### Praxisbroschüren 2–7

Das Inhaltskonzept der Broschüren 2–7 ist auf der 2. Umschlagsseite der einzelnen *Praxisbroschüren* dargestellt. Das Modell gibt eine Übersicht, von welchen *Grundfähigkeiten* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* vielseitig angewendet werden können.

➔ Broschürenthemen auf einen Blick: Vgl. 2. Umschlagsseite in den Praxisbroschüren

### 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.

### Schwerpunkte in Band 6

Die Jugendlichen sollen in angemessener Weise beim Sportunterricht in die Planung, Durchführung und Auswertung einbezogen werden. Damit übernehmen sie Mitverantwortung für die Gestaltung des Unterrichts. Individuelle Neigungen sollten angemessen berücksichtigt werden.

Das Sportheft hilft Lehrpersonen und Jugendlichen, den Sportunterricht partnerschaftlich zu gestalten. Die im Sportheft angesprochenen Themen und Inhalte sollen zu Diskussionen führen und zum aktiven Freizeitsport anregen.

➔ Bezugsquelle: Vgl. Vorspann, S. 2

---

**Praxisseiten**

Auf den Praxisseiten sind *Themenbereiche* zusammengefasst. Je nach Zielsetzung können einzelne Praxisseiten direkt im Unterricht umgesetzt oder einzelne Elemente zu einem Lektionsthema zusammengefasst werden.

**Gestaltung der Praxisseiten**

Damit sich die Lehrperson an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet.

*Hinweise zu den Teilelementen:*

- 1 Überschrift.
- 2 Angabe bezüglich Band und Broschüre, inkl. Seitenangabe.
- 3 Themenbereich/Titel (meistens 1 Themenbereich pro Seite).
- 4 Kurze methodisch-didaktische Hinweise: Worum geht es auf dieser Seite? Welches ist der Schwerpunkt? Welche didaktischen Konsequenzen sind zu berücksichtigen? Sind spezielle Sicherheitsvorkehrungen zu treffen? usw.
- 5 Das ist die «Botschaft» oder Leitidee des Themenbereiches. Diese Aussage oder Frage kann z.B. als Einstimmung dienen.
- 6 Übungsbeschreibung: Es liegt an der Lehrperson, die vorgeschlagenen Ideen den jeweiligen Voraussetzungen anzupassen, mit einer entsprechenden Sinnrichtung zu belegen und den geeigneten Lehr-Lern-Weg festzulegen. Die mit Punkten (•) angeführten Variationen sind als weiterführende Anregungen zu verstehen.
- 7 Jede einzelne Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie soll als textergänzende Orientierungshilfe und als Gedächtnisstütze dienen.
- 8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Vernetzungen mit anderen Fachbereichen und Broschüren u.a. aufgeführt.

**3 Fliegen und Drehen** Band 6 Broschüre 3 11

**1** 3.3 Vom Erleben zum Verstehen

**2** Die Schülerinnen und Schüler erleben in Form von kleinen Experimenten verschiedene Bewegungen. Unter Anleitung der Lehrperson entdecken und verstehen sie die entscheidenden Kriterien für die Auslösung von Rotationen.

**3** Einige biomechanische Grundgesetze der Rotationsbewegungen und v...

**4** Bewegungsaufgabe 1: 1 f versucht aus Start, möglichst viele Drehungen um die Körperlängsachse auszuführen.

- Variante A: mit 2tem Bodenkontakt, z.B. in Tarschalen
- Variante B: mit 1tem Bodenkontakt, z.B. in Socken

**5** Alle Schülerinnen und Schüler übernehmen bei allen Übungen sowohl die Rolle der Ausführenden als auch der Beobachtenden.

**6** Beobachtungsaufgabe 1: Welche Techniken führen zur Auslösung einer Rotation? Mit welcher Technik können die meisten Drehungen erzielt werden und warum?

**7** Bewegungsaufgabe 2: 1 f lässt gestrecktes springendes Bein. Diese werden mit 20° gedreht, dass die Beine verdreht sind. Nach dem Locklassen während der Drehung um die Längsachse die Beine spreizen bzw. schließen.

**8** Eduktion: Vgl. Bro2/6, S. 9

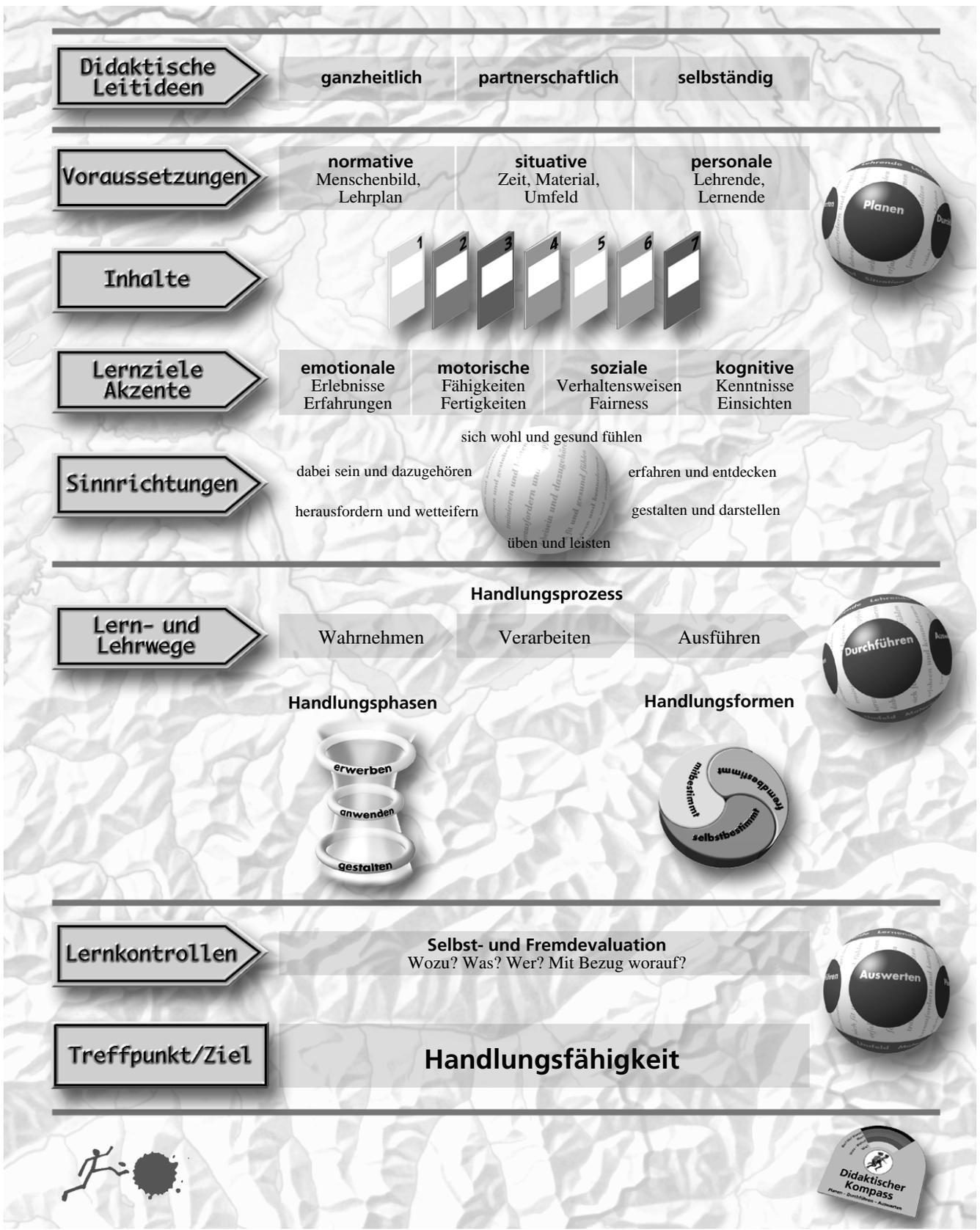
**7** Beobachtungsaufgabe 3: 1 f schwingt in der Handtasche auf, verliert ein Moment (oder wird ein Moment in dieser Position gehalten) und lässt sich möglichst langsam mit gestrecktem Körper nach vorne fallen, bevor der Körper sich selbst einrollt und

**8** Eduktion: Drehmasse zu Drehachse bringen heißt Beschränkung

**7** Bewegungsaufgabe 4: 1 f führt eine Felle um am Leck aus. Die Frage muss bei der Auslösung der Bewegung an das Oberes Bein liegen.

**8** Eduktion: Bedeutung der Körperdrehachsenparallelschlag; möglichst lang den Körper gestreckt halten

# 9 Didaktische Landkarte



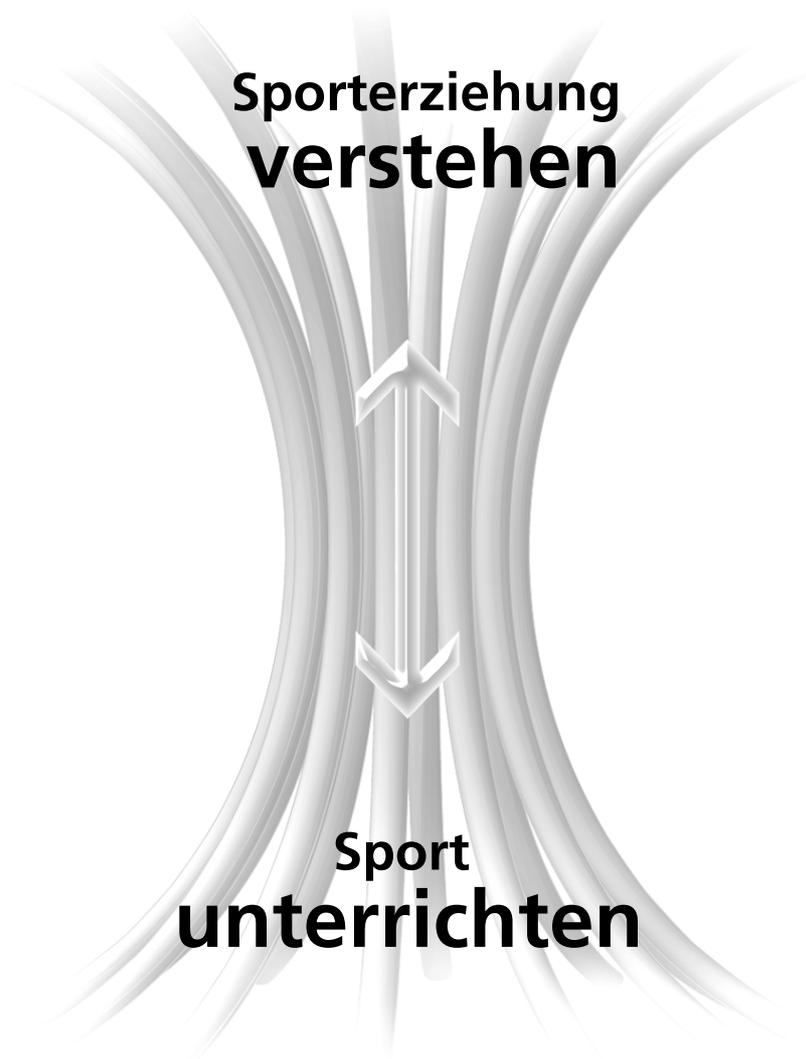


# Sporttheoretische und sportpraktische Grundlagen



## Broschüre 1 auf einen Blick

---



Die Broschüre 1 von Band 6 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

Im **Teil 1** (Kap. 1–3) der Broschüre 1 werden Hintergründe und Zusammenhänge der Sporterziehung (*verstehen*) aufgezeigt. Im **Teil 2** (Kap. 4–6) folgen Grundlagen für die Praxis des Sportunterrichts (*unterrichten*).

---

## 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 das 10. Schuljahr Band 6). 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 Planen
- 5 Durchführen
- 6 Auswerten



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

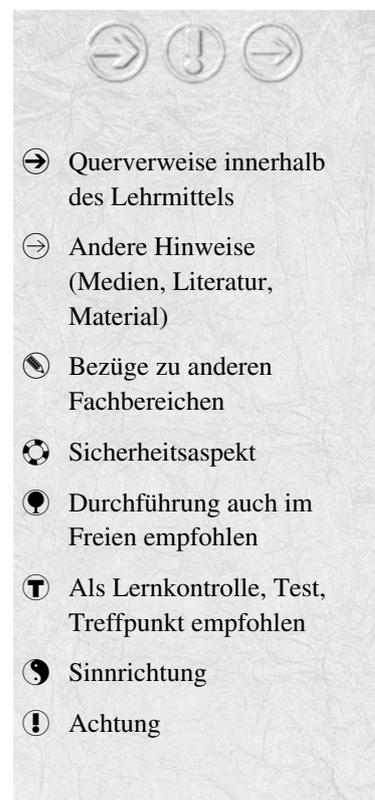
Sportheft



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung</b>	
1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen	3
1.2 Sinnrichtungen und Ziele	6
1.3 Leitideen für den Sportunterricht	9
<b>2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften</b>	
2.1 Personale Aspekte	10
2.2 Schulsportkonzepte und Lehrpläne	14
<b>3 Lernen und Lehren</b>	
3.1 Methodisch-didaktische Hilfsmittel	15
3.2 Bewegungen lernen und lehren	16
3.3 Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln	18
3.4 Lern- und Lehrwege	19
3.5 Unterrichten <i>und</i> Erziehen	21
3.6 Pädagogisch-didaktische Leitideen	22
<b>4 Sportunterricht planen</b>	
• <b>Planen</b> – Durchführen – Auswerten	23
<b>5 Sportunterricht durchführen</b>	
• <b>Durchführen</b> – Auswerten – Planen	24
<b>6 Sportunterricht auswerten</b>	
• <b>Auswerten</b> – Planen – Durchführen	25
<b>7 Das Sportheft</b>	
7.1 Idee und Konzept des Sportheftes	26
7.2 Mit dem Sportheft arbeiten	27
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	28

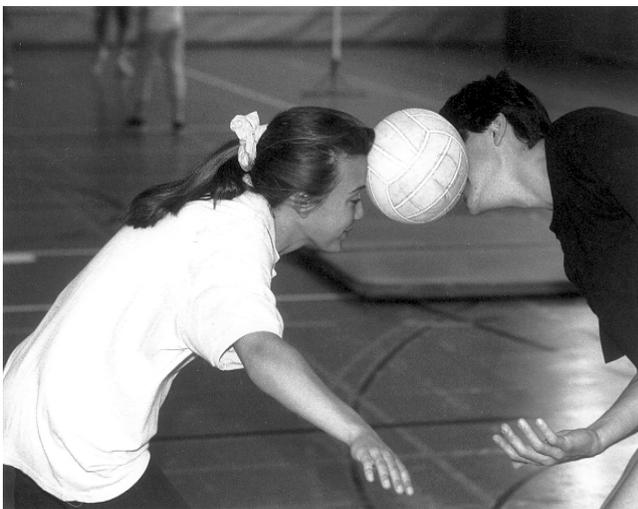


# Einleitung

---

## Ein gemeinsames Lehrmittel für die Berufs- und Mittelschule

Die Idee, *ein* Lehrmittel zur «Sporterziehung» für Jugendliche sowohl an Mittelschulen wie Berufsschulen zu erstellen, geht von der Annahme einer vergleichbaren Bewegungs- und Sportwelt aus. Die Rahmenbedingungen sind zwar unterschiedlich, aber die körperlichen Voraussetzungen sind dieselben. Auch im außerschulischen Sport sind die jungen Erwachsenen beider Gruppen gemischt. Sie betreiben denselben Sport!



Sport in der Berufsschule...



...oder Sport in der Mittelschule?

Es liegt darum nahe, den Sport an Berufsschulen und an Mittelschulen im gleichen Lehrmittel darzustellen.

Der Spannungsbogen des Sportunterrichts auf der Sekundarstufe II reicht von rein sportpraktischen Lektionen bis zum sporttheoretischen Unterricht im Ergänzungsfach Sport. Entscheidend ist, dass die Erfahrungen und Erwartungen der jungen Erwachsenen berücksichtigt werden und ihre Lebenswirklichkeit angemessen einbezogen wird.

Im Rahmen eines Lehrmittels lassen sich nicht alle Aspekte umfassend darstellen und vertieft behandeln. Deshalb werden in exemplarischer Weise einzelne Teilbereiche herausgehoben und dargestellt. Das Schwergewicht liegt auf der *Mehrperspektivität* des Sportunterrichts.

Der vorliegende Band 6 gibt den Unterrichtenden auf der Sekundarstufe II Anregungen und Unterstützung für einen Sportunterricht, welcher Jugendliche zu einem sinnvollen, selbständigen und möglichst lebenslangen Sporttreiben führen soll.

☯ Sinnrichtungen und Ziele:  
Vgl. Bro 1/6, S. 6 ff.

# 1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung

## 1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen

### Der Stellenwert des Sports in der Gesellschaft

Das Phänomen «Sport» in seinen verschiedensten Formen prägt die heutige Gesellschaft in hohem Masse mit. Die «Versportlichung der Gesellschaft» zeigt sich nicht nur in der Medienpräsenz, sondern auch an der positiven Bewertung des Begriffs «sportlich». Der Sport in seiner Gesamtheit ist auch zu einem wirtschaftlichen Faktor geworden. Über ihn werden neue Kundenkreise gewonnen. So gibt es kaum ein neues Produkt für die Jugendlichen, das nicht mit Sport im weiteren Sinne assoziiert wird. «Sport» bedeutet für die Jugendlichen in erster Linie *Mitmachen im Sportverein, Teilnahme an einer sportlichen Subkultur* (Inline-Skate, Snowboard... ) aber auch *passiver Sportkonsum* am Bildschirm. In diesem weiten Feld versuchen die Jugendlichen, ihr Betätigungsfeld und Wirkungsfeld zu finden.

➔ Sport in der Gesellschaft und in der Schule:  
Vgl. Bro 1/1, S. 4 f.

### Die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen

In der Adoleszenz nehmen die Jugendlichen ihren Körper intensiv und bewusst wahr. Die Entwicklung des Körperbewusstseins ist Teil der Identitätsfindung. Die äussere Erscheinung spielt eine zentrale Rolle. Sinnperspektiven wie *sich wohl und gesund fühlen* gewinnen zunehmend an Gewicht. Die Bedeutung der Bewegung hängt in der Adoleszenz sehr stark vom sozialen Umfeld ab, in welchem sich die jungen Erwachsenen befinden. Der Lebensalltag sollte deshalb so ausgestaltet sein, dass auch in der Schule und am Arbeitsplatz ein «bewegtes» Leben möglich ist. Die Sportunterricht erteilenden Lehrkräfte sollten sich über ihr engeres Fachgebiet hinaus für eine «bewegte Schule» und eine «bewegte Arbeit» einsetzen.

➔ Körper- und Bewegungserfahrungen: Vgl. Bro 1/1, S. 2 f.

### Die Bedeutung von Sport

Die Bedeutung von Sport in dieser Altersphase kann u. a. daraus abgeleitet werden, dass rund 50% der jungen Erwachsenen in einem Sportverein Mitglied sind oder zumindest einmal waren (vgl. EGGGER, 1992). Die Jugendlichen bringen in der Regel viele Sporterfahrungen mit. Diese müssen im Sportunterricht aufgenommen und genutzt werden. Ebenso sind vorhandene Defizite gezielt aufzuarbeiten. Es soll auch thematisiert werden, was im institutionellen Rahmen der Schule sinnvoll und machbar ist und was die Schule im Sportbereich nicht leisten kann. Sport in der Schule und Sport ausserhalb der Schule sollten sich ergänzen.



### Vielfältige Handlungsfelder

Das Ziel der sportlichen Handlungsfähigkeit ist durch eine mehrperspektivische Handlungsbefähigung anzustreben; das heisst, die Jugendlichen werden zu einem für *sie* sinnvollen Sporttreiben hingeführt. Obwohl viele Jugendliche im ausserschulischen Sport bereits ein für sie erfüllendes Feld gefunden haben, sollen ihnen im Rahmen des Sportunterrichts weitere Möglichkeiten bzw. reizvolle Herausforderungen sportlicher Betätigungen eröffnet und sinnvolle Perspektiven aufgezeigt werden.

➔ Mehrperspektivität auf dem Didaktik-Ball:  
Vgl. Bro 1/6, S. 15

## Die kulturelle Bedeutung von Sport und Bewegung

Kultur als humane Kategorie ordnet die Wahrnehmungen, Erfahrungen, Empfindungen und Erlebnisse des Menschen. Sie strukturiert sein Denken und Handeln und weckt die kreative Kraft zur schöpferischen Gestaltung neuer kultureller Ausdrucksformen.

Bewegungskultur ist seit jeher als Ausdrucksform menschlichen Bewegungshandelns unterschiedlichster Ausprägung in Erscheinung getreten. Verschiedenartige Motive und Sinngehalte lassen unterscheidbare, jedoch nicht exakt trennbare Teilbereiche der menschlichen Bewegungskultur erkennen (GRÖSSING, 1993, S. 24):

- die *Spielkultur*, wenn die Bewegung hinter die Spielabsicht zurücktritt;
- die *Ausdruckskultur*, wenn der bewegte Körper der Darstellung dient und Medium für Körpersprache wird;
- die *Gesundheitskultur*, wenn Bewegung der Erhaltung oder der Wiederherstellung des Wohlbefindens dient;
- die *Sportkultur*, wenn Rivalität, Konkurrenz und Überbietung – meist unter genauer Reglementierung – vorherrschen.

In der Gegenwart ist es die *Sport-Kultur*, welche die menschliche Bewegungskultur dominant prägt und alle anderen Sinnbereiche mit ihrem Geist durchzieht. Für die *Sporterziehung* in der Schule stellt sich die Aufgabe, die Prägung durch das (enge) Sportdenken zu hinterfragen, zu relativieren und eine Ausgewogenheit aller Sinnrichtungen anzustreben.

Diesem zentralen Anliegen wird in der aktuellen schulischen Sporterziehung durch die Thematisierung verschiedener *Sinnrichtungen* mit entsprechender Mehrperspektivität entsprochen. Der heutige Begriff *Sporterziehung* beinhaltet Ausdrucks-, Spiel-, Gesundheits- und Sportakzente und entspricht einer umfassenden «Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung».

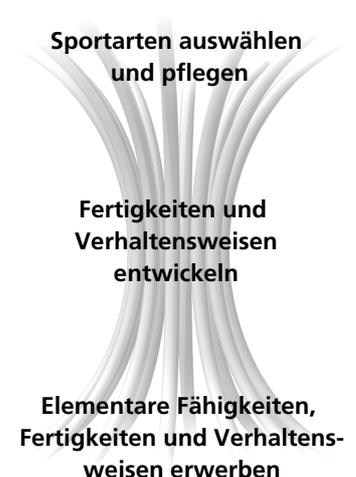
Ein zweiter Ausdruck der Bewegungskultur betrifft die menschliche Befindlichkeit, die sich im individuellen Umgang mit Bewegung äussert. Beobachtbare Merkmale eines individuellen bewegungskulturellen Lebensstils sind:

- ein vielseitiges Bewegungskönnen,
- eine breitgefächerte Bewegungsbereitschaft,
- die Fähigkeit des Bewegungslernens,
- Neugier auf neue Bewegungserfahrungen,
- lebenslang anhaltende Bewegungsfreude,
- die Fähigkeit des Bewegungserlebens.

Die schulische Sporterziehung trägt zu diesen Zielen bei, indem sie eine breite Vielseitigkeit fördert, einen späten und relativierten Einstieg in normierte Sportarten praktiziert und zur Integration von Bewegung und Sport in den Alltag, in einen individuellen bewegungskulturellen Lebensstil befähigt. (→ Vgl. dazu die zweiten Umschlagsseiten der einzelnen Broschüren.)



☯ Sinnrichtungen:  
Vgl. Bro 1/6, S. 6



## Sport erfasst den ganzen Menschen

Sport bedeutet für die Jugendlichen mehr als die Entwicklung sportbezogener Fähigkeiten und Fertigkeiten. Beim mehrperspektivischen Sporttreiben entwickeln sie ihre Bewegungsfähigkeiten, erproben und erkennen ihre sozialen Fähigkeiten und lernen beim Belasten und Entlasten oder beim Spannen und Entspannen ihren Körper besser kennen. Solche Erfahrungen ermöglichen den Zugang zum eigenen Körper und tragen wesentlich zur ganzheitlichen Identitätsentwicklung bei.

➔ Ganzheitlich:  
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Bewegungserfahrungen...	Körpererfahrungen...	Sporterfahrungen...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vermitteln Eindrücke und Empfindungen über unseren Körper und unsere Umwelt,</li> <li>• ermöglichen aktives Erkunden der Welt,</li> <li>• befähigen dazu, Inneres zum Ausdruck zu bringen,</li> <li>• erlauben rivalisierende Auseinandersetzung und kooperierende Zusammenarbeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ermöglichen einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Körper,</li> <li>• fördern die Verarbeitung von Sinnes-, Körper- und Bewegungsempfindungen,</li> <li>• lassen die Leiblichkeit durch Spannung und Entspannung, Anstrengung und Erholung vertieft erleben,</li> <li>• ermöglichen das Erfahren körperlicher Belastungen und von Grenzen der Belastbarkeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wecken Interessen,</li> <li>• begeistern,</li> <li>• machen Spass,</li> <li>• regen zum aktiven Mittun an,</li> <li>• bieten Mittel und Möglichkeiten an zu unaustauschbaren Selbst-, Sozial- und Naturerfahrungen.</li> </ul>
<p><i>Didaktische Konsequenzen:</i> Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung. Wenn immer möglich Bewegung in den Alltag mit einbeziehen.</p>	<p><i>Didaktische Konsequenzen:</i> Das psycho-physische Wohlbefinden ist unteilbar. Wenn immer möglich ganzheitlich lernen und lehren.</p>	<p><i>Didaktische Konsequenzen:</i> Sport als sinnerfülltes Handeln und damit als bedeutsam für eine aktive Lebensgestaltung erleben und erfahren lassen.</p>

## Akzente setzen

Im Unterricht sollen *gemeinsam* Inhalts- und Verhaltensakzente gesetzt und entsprechende Ziele formuliert werden. In der Umsetzung in die Praxis soll die Akzentuierung für die Beteiligten einen Sinn ergeben und das ganzheitliche Sport- (Bewegungs-) Erlebnis gewahrt bleiben.

➔ Partnerschaftlich:  
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Mit dem Thema «Gesundheit» können unter Berücksichtigung verschiedener Aspekte eindruckliche Erlebnisse vermittelt und exemplarisch Beiträge zur persönlichen Lebensgestaltung geleistet werden.

### Beispiele:

- Pulsmessungen in Ausdauersportarten (Beeinflussungsmöglichkeiten von Kreislauffunktionen durch gezieltes Training)
- Zweckgymnastik, Belastungswerte, Erste Hilfe bei Sportverletzungen (Umgang mit dem eigenen Körper)
- Physische und psychische Entspannungstechniken (Ausgleich zu Sport- und Alltagsbelastungen)
- Zusammenhang zwischen der Leistungsfähigkeit und der Aufnahme von flüssiger bzw. fester Nahrung (Art, Menge und Abstimmung einer gesunden und zweckmässigen Ernährung)

## 1.2 Sinnrichtungen und Ziele

Auch für junge Erwachsene ist das umfassende Motiv für Sportaktivität *Spass und Freude*. Was jedoch Spass und Freude bereitet, ist individuell sehr unterschiedlich, kann sich entwickeln und im Verlauf eines Lebens mehrfach wandeln. Oft sind es mehrere «Beweg-Gründe» (Sinnrichtungen), welche durch ihr Zusammenwirken Begeisterung auslösen. Es ist Aufgabe und Chance des Sportunterrichts, junge Erwachsene während ihrer aktuellen Phase des Übertritts in die Erwachsenenwelt bei ihrer individuellen Sinnfindung zu fordern und zu fördern.

☉ Symbol für Sinnrichtungen



### Welchen «Sport» wählen?

Der Übertritt in die Sekundarstufe II bedeutet für die meisten Jugendlichen eine Neuorientierung. Die teilweise gänzlich veränderte Situation in Bezug auf Arbeits- und Schulzeit, Belastungen, Anforderungen, soziale Kontakte und neue Perspektiven der Freizeitgestaltung zwingt auch zum Überdenken der sportlichen Aktivität. Jugendliche entwickeln die Fähigkeit, das bisher Erlebte im schulischen Sportunterricht und im schulischen Freizeitsport, im Vereinssport und beim Sport in der Familie, mit Freunden oder allein zu hinterfragen, zu analysieren und für ihre veränderte Situation und ihre nächste Zukunft zu werten.

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

### Interessengruppen bilden

Eine «Bestandesaufnahme», welche Gemeinsamkeiten und Gegensätze der individuellen Sport-Biographien feststellt und unterschiedliche oder gleichartige Bedürfnisse formuliert, ermöglicht, dass sich Gleichgesinnte zu gemeinsamem Sporttreiben zusammenfinden. Damit können Selbständigkeit und Eigenverantwortung gefördert werden. Das Anerkennen unterschiedlicher Motive entwickelt Toleranz und fördert die Bereitschaft, Unbekanntes auszuprobieren und auch bei weniger beliebten Sportarten aktiv mit dabei zu sein.

➔ Vom fremd- zum mit- und selbstbestimmten Handeln:  
Vgl. Bro 1/6, S. 18 und  
Bro 1/1, S. 54 f.

### Sinngeleitet Sport treiben

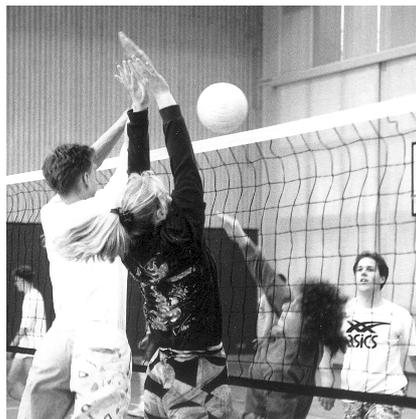
Wenn es Lehrenden und Lernenden gelingt, die Mehrperspektivität des Sporttreibens zu sehen, wird die Akzeptanz auch gegenüber bisher nicht betriebenen Sportarten und Sporttätigkeiten grösser. So können beispielsweise im Volleyball durch veränderte Spielsituationen verschiedenartige Sinnrichtungen akzentuiert werden: Volleyball als Beach-Spiel, als Wettkampf oder als Gruppenspiel ohne Netz.

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



#### Als Beach-Spiel

- sich aus Lust und Freude bewegen
- als Ausgleich zum Alltag
- für das eigene Wohlbefinden



#### Als Wettkampf

- sich mit anderen messen
- gegeneinander spielen



#### Als Gruppenspiel ohne Netz

- dabei sein und dazugehören
- gemeinsam etwas spielen

### Orientierungshilfen anbieten

Die Ziele müssen sich an der aktuellen Lebenswelt der jungen Erwachsenen und an den gesellschaftlichen Vorstellungen orientieren. Der Sportunterricht soll zur Handlungsfähigkeit im Sport anleiten. Es ist also Aufgabe der Schule, vielfältige Sporterlebnisse zu ermöglichen, Orientierungshilfen anzubieten, für Körperbewusstsein und Körperverständnis zu sensibilisieren, Zusammenhänge aufzuzeigen und gemachte Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren.

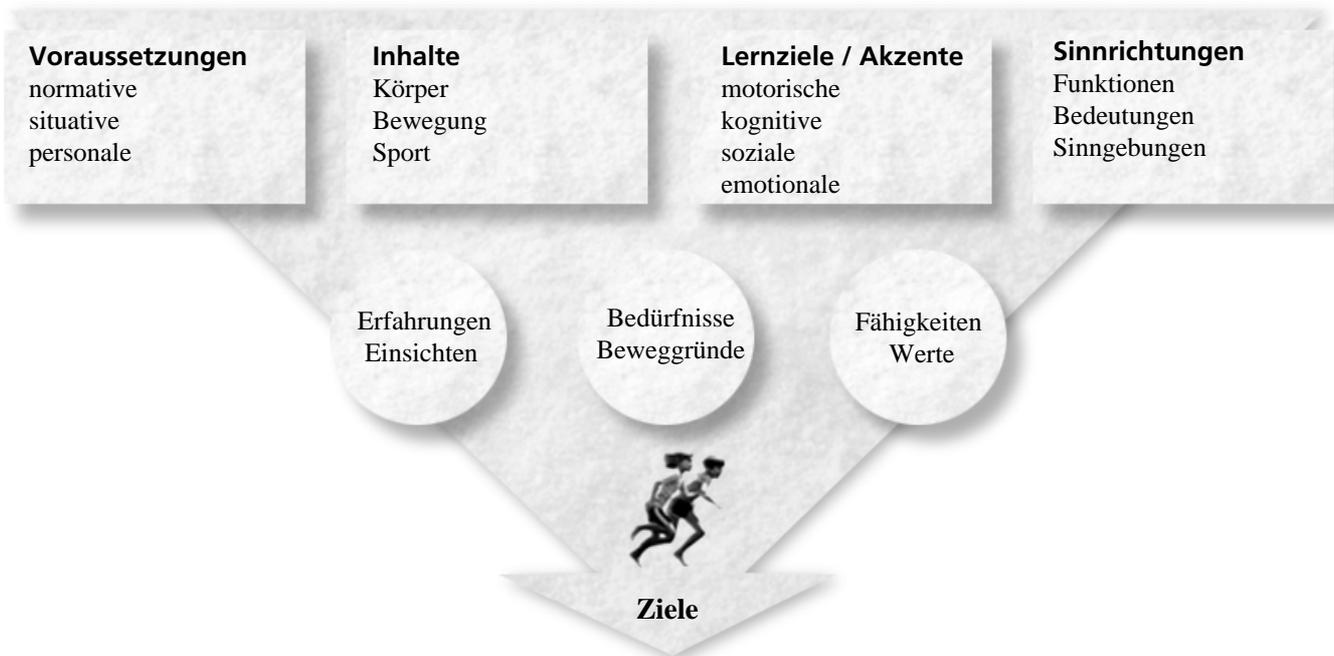
➔ Der Sport in der Gesellschaft: Vgl. Bro 1/1, S. 4

### Gemeinsam Ziele setzen

Auf dieser Altersstufe sollen Ziele und Inhalte partnerschaftlich erarbeitet, umgesetzt und überprüft werden. Mit- und Selbstbestimmung fördern das Übernehmen von Verantwortung, wirken sich identitätsstärkend aus und ermöglichen Transparenz bei Bewertungen und deren Akzeptanz.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/6, S. 18  
Partnerschaftlich:  
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Zielformulierungen bedingen eine Analyse aller Bereiche, welche den Sport prägen und beeinflussen. Voraussetzung dazu sind zahlreiche, vielfältige und breit gefächerte Erlebnisse und Erfahrungen:



### Umsetzung in die Praxis

Am Beispiel «Klettern» werden – nach einer gemeinsamen Planung – die Ziele konkretisiert:

Beim erstmaligen Klettern an der Kletterwand wollen wir:

- individuelle Grenzbereiche kennen lernen und uns darüber ehrlich und offen äussern (Angst, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Vertrauen in den Partner, Technik, Vergleich),
- gegenseitig zuverlässig sichern (Wissen, Können, Verantwortung),
- gegenseitig in der Routenwahl unterstützen (Orientierungshilfe).

## 1.3 Leitideen für den Sportunterricht

### **Vielseitige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen**

*Jugendliche sollen*

- ihre körperlichen, psychisch-emotionalen und sozialen Fähigkeiten und Grenzen kennen lernen,
- die Funktionen ihres Körpers verstehen und begreifen,
- ihr Bewegungsgefühl bewusst und vielseitig entwickeln,
- verschiedenartige Sportarten kennen und können,
- sportliche Aktivitäten selbständig ausüben.



### **Persönliche Handlungskompetenzen im Sport**

*Jugendliche sollen*

- fair und tolerant Sport treiben,
- sich partnerschaftlich und teamorientiert verhalten,
- Selbstvertrauen, Selbständigkeit und Eigenverantwortung entwickeln,
- Leistungsfähigkeit erleben und individuell steigern,
- Lehr- und Lernformen kreativ anwenden.



### **Sinnggebung der bevorzugten Aktivitäten im Sport**

*Jugendliche sollen*

- vielfältige Funktionen und Sinnperspektiven bei Bewegung, Spiel und Sport kennen und mitgestalten lernen,
- individuelle Motive für Bewegung und Sport erkennen und entwickeln,
- Vor- und Nachteile, Risiken und Gefahren einiger Sportarten kennen,
- sich selber Ziele setzen und selbstverantwortlich handeln.



### **Positive Aspekte der sportlichen Betätigung**

*Jugendliche sollen*

- die Gesundheit und das Wohlbefinden (physisch, psychisch, emotional und sozial) schätzen und beeinflussen lernen,
- körperliche Alltags- bzw. Arbeitsbelastungen erkennen und ausgleichen,
- sportliche Aktivitäten in ihre Freizeit integrieren,
- den Wert der Natur als Ort für sportliche Betätigung erkennen und sich umweltgerecht verhalten.



### **Erwartungen an den Sport in der Schule**

Lehrpersonen sind herausgefordert, wenn sie allen Erwartungen und Forderungen an den Sport(-unterricht) in der Schule sowohl von den direkt Beteiligten als auch von der Sportwissenschaft und der Gesellschaft gerecht werden sollen. Je nach Schulort und -struktur sind dies:

- *Beteiligte*: Schülerinnen, Schüler, Lehrpersonen (direkt Beteiligte); Eltern, Lehrmeister, Schulleitung, Lehrerkollegium (indirekt Beteiligte).
- *Sportwissenschaft*: Lehrende, Sportlehrkräfte (Ausbildung); Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler (Forschung).
- *Gesellschaft* (Institutionen, politische Instanzen und Interessenverbände): Schulkommissionen, Bundesämter, Erziehungskommissionen, politische Parteien, Lehrpläne, Fachlehrerschafts- und Arbeitgeberverbände, Versicherungsgesellschaften, Tier- und Naturschutzorganisationen.

## 2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

---

### 2.1 Personale Aspekte

#### Lebenssituation

Der Vergleich der Lebenssituationen von Jugendlichen an Mittelschulen und solchen an Berufsschulen zeigt, dass die entsprechenden Lebenswelten unterschiedlich sind.

#### Mittelschule

Das Ziel der Hochschulreife ist für die Schülerinnen und Schüler in der Regel noch in weiter Ferne. Die Schule ist für sie eine «pädagogisch-didaktisch präparierte Welt». Weil das Ziel der nächstfolgenden Ausbildung noch entfernt ist, kann sich eine gewisse Orientierungslosigkeit ergeben. Die Mittelschule ist ein Schonraum, welcher die Jugendzeit verlängert. Die Umwelt interpretiert die jungen Erwachsenen als Schülerinnen bzw. Schüler. Das Bedürfnis, handlungswirksam sein zu können, ist stark vorhanden, kann im Unterricht aber oft nicht verwirklicht werden. Noten dienen als Leistungsverstärker. Die Jugendlichen trennen stark in schulisches Leben und Leben ausserhalb der Schule.

#### Berufsschule

Lehrlinge erleben die Zielsetzung der Berufsschule direkt in ihrer täglichen Arbeit. Die Sinnhaftigkeit der Arbeit wird im Feld der Praxis unmittelbar erfahren und die Wirksamkeit des eigenen Handelns im Betrieb täglich erlebt. Die existenzielle Struktur der Arbeit ist kein Schonraum. Die Berufsschule hat nicht denselben Stellenwert (z.B. für die Gruppenzusammengehörigkeit) wie die Mittelschule. Durch die teilweise oekonomische Unabhängigkeit erhalten Lehrlinge einen Erwachsenenstatus. In der Arbeit sind sie als Auszubildende auch Mitarbeitende. Verstärkung wird nicht nur durch Noten erlebt, sondern unmittelbar durch das Resultat der Arbeit. Die Berufsschule ist nur ein kleiner Bestandteil des Lehrlingslebens.

Der Sportunterricht muss diese Unterschiede berücksichtigen. Andererseits ergibt sich aus dem sportlichen Freizeitverhalten der Jugendlichen eine gleichartige Ausgangslage im Sportunterricht.

---

## Entwicklungssituation

Das körperliche Aussehen spielt bei Jugendlichen eine wichtige Rolle für ihr Selbstwertgefühl. Die Gruppe der Gleichaltrigen wird in Bezug auf Werthaltungen und gesellschaftliche Normen wichtiger als die Familie. Zunehmend kommen partnerschaftliche Beziehungen hinzu. Nach der Pubertät hat der Körper seine spezifische, genetisch weitgehend vorbestimmte Gestalt sowie die optimale Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates und der inneren Organe erreicht. Gesundheit, verstanden als die Gesamtheit des menschlichen Wohlbefindens, erhält für Jugendliche eine zunehmend grössere Bedeutung. Die aktive Beeinflussung des Wohlbefindens ist abhängig vom individuell erworbenen Empfinden von Vitalität, von Gesundheit, von körperlicher Leistungsfähigkeit und von sozialem Eingebundensein.



Die körperliche Leistungsfähigkeit ist zwar trainierbar, aber die genetischen und individuell entwickelten Voraussetzungen beeinflussen die Lern- und Leistungsfähigkeit sowie die Motivation für Bewegung, Spiel und Sport immer deutlicher.

Individuell ausgeprägte Neigungen und Werthaltungen sind auf dieser Stufe stark ausgeprägt. Untersuchungen über Werthaltungen gegenüber Sport zeigen keinen signifikanten Unterschied zwischen Berufs- und Mittelschülern und -schülerinnen (vgl. EGGGER, 1992).

Die generell grösser werdende Heterogenität zeigt sich auf der Sekundarstufe II am folgenden Spektrum einerseits bei den *Inhaltsdimensionen* Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen und andererseits bei den *Verhaltensdimensionen* Bewegen, Verstehen, Begegnen und Erleben:

➔ Trainingslehre:  
Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.

	von...	bis...
<b>Körper-Erfahrungen</b>	der Erhaltung des aktuellen Leistungsstandes	zur Verbesserung und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
<b>Bewegungs-Erfahrungen</b>	der Vermeidung von unbekanntem und neuen Bewegungsabläufen	zum individuell reizvollen Lernen neuer Bewegungen, Üben, spielerischen und gestalterischen Anwenden
<b>Sport-Erfahrungen</b>	der Anwendung vorhandener Fähigkeiten in bevorzugten Sportarten	zum Kennenlernen neuer Sportarten; Transferieren von Fähigkeiten; Verbessern von Sporttechniken und Verfeinern von Taktiken
<b>Bewegen</b>	der Meidung von Bewegung und körperlicher Aktivität	zum gesunden Drang nach Bewegung, Spiel und körperlichen Aktivitäten
<b>Verstehen</b>	der Bewegung und von Sportaktivität möglichst ohne «Kopf-Arbeit»	zu bewusstem Hinterfragen, Analysieren und Aneignen von Sportwissen
<b>Begegnen</b>	der Befriedigung von ausschliesslich eigenen Bedürfnissen	zur Anwendung von Fairness, Toleranz und partnerschaftlicher Konfliktbewältigung
<b>Erleben</b>	der auf stereotype Erlebnisse eingeschränkten Erlebnisfähigkeit	zur Begeisterungsfähigkeit und Offenheit für neue Erlebnismöglichkeiten

## Koedukation

Die Voraussetzungen für koedukativen Unterricht sind auf der Sekundarstufe II gut. Der Erfolg im koeduktiven Unterricht in allgemeinbildenden und berufspraktischen Fächern ist jedoch kein Garant dafür, dass mit gleichartig gemischten Lerngruppen auch ebenso erfolgreich Sport unterrichtet werden kann. Die Argumentation für oder gegen Koedukation im Sportunterricht basiert auf Kriterien, die vom jeweiligen Welt- und Menschenbild, vom Erziehungs- und vom Sportverständnis abhängig sind.

➔ Koedukation: Vgl. Bro 1/1, S. 20 f. und Bro 1/5, S. 7

Koedukativer Sportunterricht sollte so gestaltet werden, dass die Schülerinnen und Schüler Freiräume zum Ausleben ihrer spezifischen Bewegungsbedürfnisse erhalten. Vielfältige Differenzierungsmöglichkeiten bieten für solche Situationen Lösungsansätze (innere und äussere Differenzierung).

### Argumente für geschlechtergemischten Sportunterricht

- Vorbereitung auf ein gemeinsames Sporttreiben in der Freizeit, im Verein, im Erwachsenenleben
- Annäherung der Geschlechter (sozialintegrative Wirkung)
- Entwicklung von Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme
- Abbau von Hemmungen und Spannungen
- Abbau eines dominant leistungs- und konkurrenzorientierten Verhaltens (bessere Umsetzungsmöglichkeiten eines mehrperspektivischen Unterrichts)
- Förderung des Gespürs für geschlechtsspezifische Interessen und Anliegen

### Argumente für geschlechtergetrennten Sportunterricht

- Divergenzen in der Entwicklung der konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit
- Genetisch bedingte Wesensunterschiede
- Unterschiedliche Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen und dementsprechend unterschiedliche Interessen
- Vorhandene Hemmungen und Spannungen
- Unterdrückung der Entfaltungsmöglichkeiten der Frauen durch dominantes Verhalten der Männer und umgekehrt
- Bedürfnis nach Lösung von geschlechtsspezifischen Problemen in geschlechtshomogenen Gruppen

## Lehrpersonen

Sportliches Handeln führt unmittelbar zu *persönlichen Begegnungen*. Alle am Sport Beteiligten zeigen sich in Bewegungssituationen oft von ihrer «wahren» Seite. Auch eigene Verhaltensweisen sind vor allem in herausfordernden Spiel- und Sportsituationen klarer erkennbar als in üblichen Alltagssituationen. In erlebnisreichen Begegnungen kommen sich Lernende und Lehrende nahe. Ein partnerschaftlicher und kooperativer Umgang mit Jugendlichen und die Tatsache, dass die Sportnote nur an wenigen Schulen qualifizierenden und selektionierenden Charakter hat, fördern ein integrierendes Unterrichtsklima.

Sportliches Handeln ist verbunden mit *persönlicher Betroffenheit*. Beim gemeinsamen Sporttreiben treten nicht selten Konflikte verschiedenster Art auf. Fairness als zwischenmenschliche Grundhaltung ermöglicht erst Konflikt- und Kompromissfähigkeit.

Sportliches Handeln mit jungen Erwachsenen fordert *autonome Lehrerpersönlichkeiten*. Lehrende müssen sich in der Praxis für oder gegen bestimmte Handlungsweisen entscheiden und diese Entscheidungen auch selbst verantworten. Sie akzeptieren sich selbst und andere, engagieren sich fachlich und sozial und bauen erzieherische Haltungen auf.

### Was ist ein Spielverderber?

Sind Spielverderber «Spielverdorbene», entmutigte junge Erwachsene, die es endgültig leid sind, ohne Ballkontakte hin- und herzurrennen, die Ellbogen der sportlich Ehrgeizigen zu spüren, sich von triumphierenden Könnern und Siegern demütigen zu lassen?

Oder sind Spielverderber feinfühlig «Propheten», die manch traditionelle Spiel- und Sportform als nicht mehr in unsere Welt passende, barbarische und der Befriedigung egoistischer Geltungssucht dienende heimliche Kriege entlarven?

Oder sind es vor allem einfach «Drückeberger», müde und schlaffe Bewegungsverweigerer, die mit fadenscheinigen Entschuldigungen dem Sportunterricht fernbleiben oder ein passendes Arzteugnis organisieren?

Sie alle, ob demotivierte «Spielverdorbene», «Propheten» oder «Drückeberger», sie haben unter Sportlern einen schlechten Ruf. Als «unsportliche Randfiguren» sind sie es gewohnt, keine ernst zu nehmenden Partner in Sachen Sport und von vorneherein disqualifiziert zu sein.

### Mit Spielverderbern umgehen lernen

Sportlehrkräfte sollten sich allen, die an Spiel und Sport keine Freude haben, besonders annehmen. Oft sind es ehrbare Gründe, weshalb sie sich von etwas abwenden, was die meisten begeistert. Ihre Distanz und Unabhängigkeit, ihre Antithesen, Argumente oder differenzierten Erwartungen an den Sportunterricht, sind für einen fruchtbaren Dialog im Klassenverband wesentlich.

### Probleme gemeinsam lösen

Um die Leitideen des Sportunterrichts an Berufs- und Mittelschulen umsetzen zu können, sind periodische Standortbestimmungen (Auswerten-Plänen) eine Voraussetzung. Im Sporthaft werden diesbezügliche Fragen aufgegriffen.

*Eine Möglichkeit als Beispiel: «Walk-Talk»*

Wir bilden für einen «Walk-Talk» Zweiergruppen unterschiedlicher Paarung. Als eine Möglichkeit verbinden wir eher *Sportliche* mit eher *Unsportlichen*. Das individuelle sportliche Prestige wird in einer Umfrage oder durch Selbstzuordnung ermittelt. Mögliche Themen:

- Das nächste Semesterprogramm im Fach Sport
- Persönliche «Beweg-Gründe», Bewegungsbedürfnisse
- Individuelle sportliche Ziele, Vorbilder
- Bisherige schulische und außerschulische Sport Erfahrungen
- ...

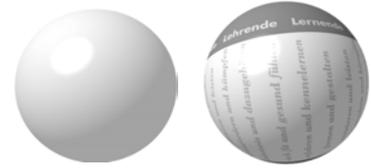
Ergebnisse und Meinungen werden danach im Klassenverband ausgetauscht und münden in einer gemeinsamen Planung des Sportunterrichts mit entsprechenden (differenzierten) Zielsetzungen.

➔ Probleme im Sportunterricht; Umgang mit Störungen: Vgl. Bro 1/1, S. 59 f.

➔ Leitideen für den Sportunterricht: Vgl. Bro 1/6, S. 9

## 2.2 Schulsportkonzepte und Lehrpläne

Schulsportkonzepte werden von normativen (Lehrplan), situativen (Umfeld) und personalen Voraussetzungen (Lehrende/Lernende) geprägt. Nimmt ein Schulsportkonzept die Jugendlichen ernst, dann ist es je nach Schulort, nach gesetzlichen Vorgaben und entsprechenden Lehrplänen unterschiedlich geprägt. Es muss sich in der täglichen Umsetzung bewähren, für die Beteiligten Sinn ergeben und periodisch überprüft und entwickelt werden.



### Sportunterricht fördert den individuellen Lifetime-Sport

Um für das Sporttreiben ausserhalb und nach der Schulzeit anzuregen und anzuleiten, sollen auf der Sekundarstufe II nebst dem *Sportunterricht* auch andere Möglichkeiten mit einbezogen werden.

*Beispiele:*

- Der Sportunterricht wird ergänzt durch fächerübergreifenden *Projektunterricht*.
- Die Schule organisiert zusätzlich Freizeit-Sportangebote (*freiwilliger Schulsport*).
- In Zusammenarbeit mit lokalen oder regionalen Sportvereinen werden Sportarten vorgestellt oder Sport-Angebote erläutert (*Vereinssport*).
- Mit kommerziellen Anbietern wie z.B. Fitnesscenter werden spezielle Vereinbarungen getroffen oder spezielle Angebote präsentiert (*ungebundener Sport*).

Freiwilliger Schulsport	Projektunterricht	Sportunterricht	Vereinssport	Ungebundener Sport
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurse</li> <li>• Animationsveranstaltungen</li> <li>• Turniere</li> <li>• Lager</li> <li>• Sportanlässe</li> <li>• Von Jugendlichen selbst organisierte Angebote</li> <li>• ...</li> </ul>	Fächerübergreifende Behandlung alltagsrelevanter Themen, z.B. aus dem Gesundheitsbereich: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Über- und Fehlbelastungen am Arbeitsplatz bzw. in der Schulbank</li> <li>• Informationen und Demonstrationen</li> <li>• Kompensatorische Übungen, Gymnastik- und Fitness-Programme usw.</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Regulärer Klassenunterricht in seduzierten oder koeduzierten Lerngruppen</i></li> <li>• <i>Neigungssportunterricht</i></li> <li>• <i>Team-Teaching (2–3 Klassen gemeinsam)</i></li> <li>• <i>Lager, Sporttage...</i></li> <li>• <i>Ergänzungsfach «Sport»</i></li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besuch eines «Schnupper-Trainings»</li> <li>• Einladen von Fachspezialisten</li> <li>• Besuch von Breitensportanlässen</li> <li>• Teilnahme an Wettkämpfen</li> <li>• Besuch von Wettkämpfen oder Veranstaltungen</li> <li>• Besuch oder Teilnahme in Trainingslagern</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besuch eines «Schnupper-Trainings»</li> <li>• Teilnahme an Sport- und Spiel-Treffs</li> <li>• Besuch von Breitensportanlässen</li> <li>• Beratung und Hilfestellung bei individuellen Sportfragen (Ausrüstung u.a.)</li> <li>• ...</li> </ul>

## 3 Lernen und Lehren

### 3.1 Methodisch-didaktische Hilfsmittel

#### Der «Didaktikball»

Der *Didaktikball* veranschaulicht das Zusammenspiel der wichtigen Elemente der Lehrmittel-Theorie. Handlungsorientierter Sportunterricht ist: sinnsuchend und sinngelitet (2), erfahrungs- und erwartungsgesteuert (3), situations- und umfeldvernetzt (4), ziel-, prozess- und ergebnisreguliert (5–7) und orientiert sich an Leitideen (8).

⊙ Bezugsquelle Didaktikball und Didaktischer Kompass: Verlag SVSS



**1** Stellvertretend für eine beinahe unendliche Vielfalt an sportlichen Inhalten wird der Lerngegenstand als Ball dargestellt.



**2** Für das Sporttreiben stehen verschiedene Sinnrichtungen («Beweg-Gründe») im Vordergrund. Der Sportunterricht muss unterschiedlichsten Sinngebungen Rechnung tragen.



**3** Lehrende und Lernende mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen und Erwartungen setzen sich mit sportlichen Inhalten und Themen auseinander.



**4** Situative Bedingungen wie Umfeld oder Material ergeben den Rahmen für den Handlungsspielraum.



**5** Gemeinsam werden Ziele und Absichten partnerschaftlich abgesprochen und der Unterricht geplant.



**6** Die Durchführung (Lernen und Lehren) erfolgt je nach Ziel und Inhalt fremd-, mit-, oder selbstbestimmt und verlangt Methodenvielfalt.



**7** Beim Auswerten werden vor allem Absichten und Ergebnisse miteinander verglichen. Betroffen sind Lernende und Lehrende.



**8** Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch-didaktischen Leitideen «ganzheitlich», «partnerschaftlich» und «selbständig».

#### Der «Didaktische Kompass»

Der *Didaktische Kompass* hilft bei der (vorwegnehmenden) Planung des Sportunterrichts schrittweise, Voraussetzungen zu klären, Inhalte und Ziele festzulegen, Akzente und Schwerpunkte zu bestimmen und geeignete Lehr-Lern-Wege zu wählen. Dieses didaktische Hilfsmittel soll auch daran erinnern, dass sich Lernende wie auch Lehrende im Verlauf eines Lehr-Lern-Prozesses – wie beim Orientierungslauf – immer wieder neu *orientieren* müssen (rollende Planung).

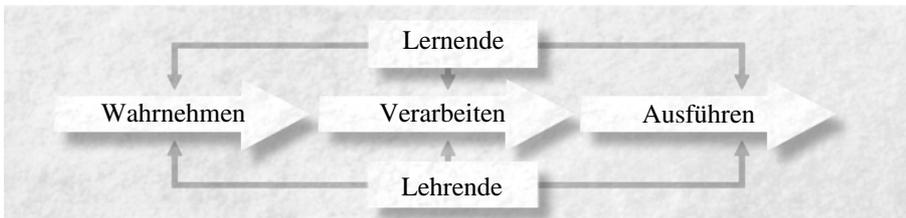


## 3.2 Bewegungen lernen und lehren

In der Theorie des Bewegungslernens lassen sich grundsätzlich drei Modelle unterscheiden: Das *kybernetische*, das *Handlungs-* und das *Stufenmodell*. Im Weiteren finden sich in der Literatur verschiedene Mischformen dieser drei Modelle.

*Kybernetisch orientierte Modelle* stellen das Bewegungslernen als Regelkreis dar. Die Optimierung der Bewegungsführung erfolgt als Selbstregulation oder mit Hilfe einer Lehrperson. Dabei geht es im Wesentlichen um einen Ist-Soll-Vergleich. Bei einer neuen Aufgabenstellung werden gespeicherte bewegungsverwandte Erfahrungen bewusst gemacht. Darauf basierend wird ein «motorisches Programm» entwickelt. Die Bewegungsausführung (Istwert) wird mit dem Ziel der Bewegungsaufgabe (Sollwert) mittels verschiedener Formen von Rückmeldungen (Innen- und Aussensicht) verglichen. Dieser *Regelkreis* wird so oft wiederholt, bis das Lernresultat sowohl Lernende wie auch Lehrende befriedigt.

Beim *Handlungsmodell* wird der komplexe Lernprozess vom *Wahrnehmen* über das *Verarbeiten* bis hin zum *Ausführen* als Handlung dargestellt. Der Handlungsprozess läuft zielgerichtet und vorwiegend bewusst ab. Er erfordert einen intensiven Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden.



### Das «E-A-G-Modell»: Erwerben – Anwenden – Gestalten

Das nebenstehende Stufenmodell (HOTZ, 1996) trägt dazu bei, beim Planen, Durchführen und Auswerten die Phasen im Lernprozess zu unterscheiden. Zudem werden die beiden Sichtweisen der Lernenden und Lehrenden in einem Modell integriert (→ Vgl. Bro 1/6, S. 17).

Die drei «Phasen» bzw. Ebenen *Erwerben – Anwenden – Gestalten* sind Konstrukte; die Übergänge sind stets fließend. Dennoch ermöglicht diese idealtypische Unterscheidung in der Praxis des Sportunterrichts einen klaren, strukturierten Aufbau in der Prozessgestaltung beim Lernen und Lehren von Bewegungen.

Das «E-A-G-Modell» ist am Anfang und am Ende breit und offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für die eigene, individuelle Gestaltung der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und des *Gestaltens* gross ist.

Beim *Anwenden* geht es um die Stabilisierung einer klar definierten und in der Regel normierten Bewegung (sportliche Fertigkeiten, Techniken). Hier ist der Gestaltungsspielraum eingeschränkt; die Lernwege sind eher strukturiert und häufig vorgegeben.

→ Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 48 ff.

→ Wahrnehmen > Verarbeiten  
> Ausführen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 51 ff.



Das «E – A – G - Modell» auf einen Blick



Das «E – A – G - Modell» zum Bewegungslernen (nach HOTZ, 1996<sup>3</sup>)

(↪ Weiterführende Informationen: HOTZ, 1993: Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens. Video-Film ESSM)

### 3.3 Fremd-, mit und selbstbestimmtes Handeln

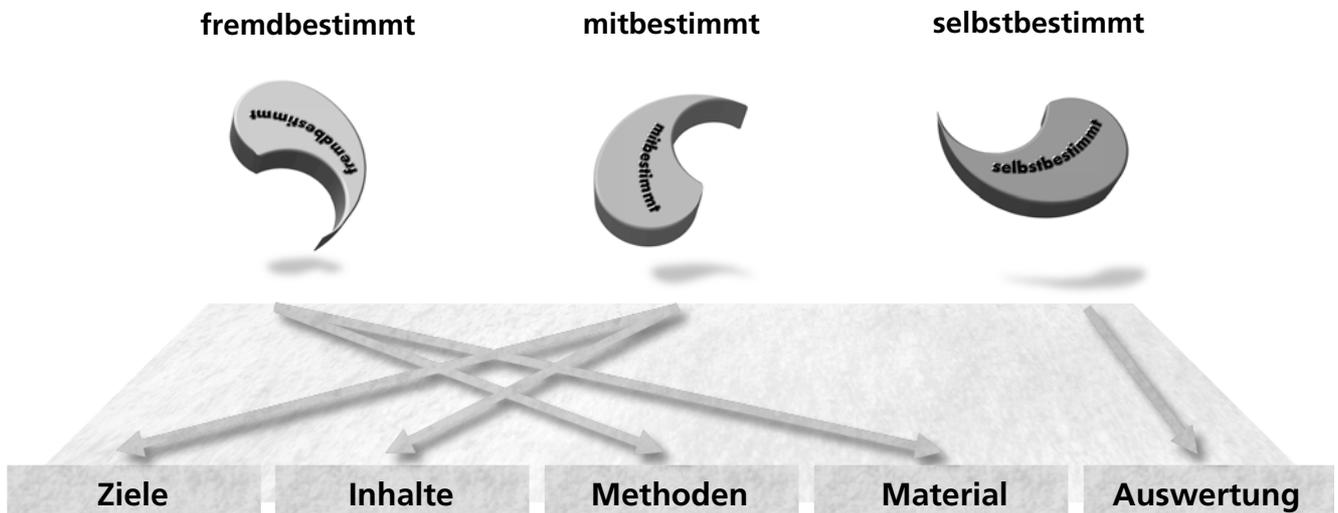
Bei allen Unterrichtsaspekten stellt sich die Frage des geeigneten Vorgehens in Bezug auf den Mitbestimmungsgrad sowohl der Lernenden als auch der Lehrenden. Grundsätzlich sind – aus der Sicht der Lernenden – drei Handlungsformen möglich: *fremd-, mit- oder selbstbestimmt*.

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

- **Fremdbestimmtes Handeln:** Bei der Fremdbestimmung übernehmen Lehrende die Verantwortung für die Lernenden. Ziele, Inhalte und Methoden des Unterrichts werden vorgegeben. Diese Form bildet die Grundlage für die Entwicklung der Mit- und Selbstbestimmung.
- **Mitbestimmtes Handeln:** Mitbestimmung ist die Hauptform eines partnerschaftlichen und dialogischen Unterrichts. Mitbestimmter Unterricht schliesst fremd- und selbstbestimmte Aspekte mit ein.
- **Selbstbestimmtes Handeln:** Selbstbestimmung des Sportunterrichts – von der Zielsetzung über Inhalt, Methode, Material/Medien bis hin zur Auswertung – ist die anspruchsvollste Unterrichtsart und nur in bestimmten Unterrichtssituationen realistisch.



Im Unterrichtsverlauf wechseln sich – je nach Voraussetzung, Zielsetzung und aktueller Situation – diese drei idealtypischen Handlungsformen ab. Am Beispiel des Projektes «Fluss-Schwimmen erleben» wird ein mögliches Zusammenspiel der drei Handlungsformen dargestellt:



- Eigenverantwortliches, gruppenorientiertes, partnerschaftliches Verhalten
- Sicherheit

- Die individuelle Schwimmfähigkeit trainieren
- Sicherheit, Gefahren, Wasserqualität, Temperatur, Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten, Duschen... abklären

- Begründetes, klar vorgegebenes Verhalten ohne Toleranz von Abweichungen

- Verwendung eines wasserdicht verschliessbaren Kleider-Schwimmsacks für die persönlichen Utensilien, als optische Auffälligkeit sowie als Auftriebshilfe

- Beurteilung des Erlebniswertes
- Eindrücke, Probleme, Grenzen
- Regeln und Anregungen für eine selbständige Durchführung

## 3.4 Lern- und Lehrwege

Individuell optimales Lernen und Lehren erfordert eine geeignete Methodenwahl und somit eine angemessene *Methodenvielfalt*. Eine wichtige Konsequenz für den Sportunterricht mit Jugendlichen ist, dass dem verschiedenartigen Lernen durch unterschiedliche methodische Vorgehensweisen entsprochen werden muss (individualisieren und differenzieren).

➔ Lehr- und Lernwege:  
Vgl. Bro 1/1, S. 68 ff.

### Methodenwahl

Die Methodenwahl bzw. die Methodenentscheidung muss sich in einen größeren Zusammenhang einfügen: Lern- und Lehrbedingungen, Lernende und Lehrende, sowie Ziele und Inhalte. Diese beeinflussen sich gegenseitig und haben Auswirkungen auf die Methodenwahl.

### Aspekte der Methodenwahl

#### *Voraussetzungen*

Der Sportunterricht muss sich an den vorgegebenen Rahmenbedingungen orientieren: normative, situative und personale Voraussetzungen.

#### *Ziele, Inhalte und Akzente*

Ziele können mit unterschiedlichen Inhalten und unter dem Aspekt verschiedener *Sinnrichtungen* akzentuiert werden. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden sich mit den angebotenen Zielen und Inhalten identifizieren können.

#### *Lern- und Lehrwege*

Die Methodenvielfalt wird wesentlich von folgenden Faktoren beeinflusst:

- durch den *Bewusstseinsgrad* (Wahrnehmen – Verarbeiten – Ausführen; Innensicht und Aussensicht) und durch die *Art des Lernens* (ganzheitlich oder analytisch):
  - Induktiv*: Über die Kombination von Einzelerfahrungen der Lernenden soll ein Ziel erreicht werden. Das Lernen führt über eine Reihe von nicht festgelegten Lernschritten zur Zielform (prozessorientiert).
  - Deduktiv*: Die Lernschritte werden vom bekannten Endziel systematisch abgeleitet (produktorientiert);
- durch die *Phasen des Lernens* (Erwerben, Anwenden oder Gestalten);
- durch den *Mitbestimmungsgrad der Lernenden* bzw. durch den Bestimmungsgrad der Lehrenden (fremd-, mit oder selbstbestimmtes Handeln).

➔ Sportunterricht planen:  
Vgl. Bro 1/6, S. 23;  
Handlungsorientiert lernen und lehren: Vgl. Bro 1/1, S. 51

#### *Auswerten*

Die Zwischenergebnisse regulieren den laufenden Lernprozess und die Endergebnisse bestimmen die Planung des folgenden Lernprozesses.

➔ Sportunterricht auswerten:  
Vgl. Bro 1/6, S. 25

**Lern-Lehr-Prozesse erfordern Methodenvielfalt**

**Voraussetzungen**

<b>normative</b>	<b>situative</b>	<b>personale</b>
Menschenbild, Lehrplan	Zeit, Material, Umfeld	Lehrende, Lernende



**Ziele – Inhalte – Akzente**

emotional akzentuiert	motorisch akzentuiert	sozial akzentuiert	kognitiv akzentuiert
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------

**Sinnrichtungen**

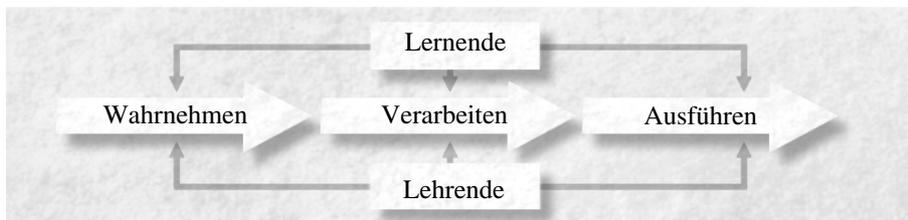


**Lern- und Lehr-Wege**

ganzheitlich oder analytisch      induktiv oder deduktiv



**Handlungsprozess**



**Lernphasen**



**Handlungsformen**



*Methoden-  
vielfalt*



**Auswertung**

formell oder informell      Selbst- oder Fremdevaluation



## 3.5 Unterrichten *und* Erziehen

### Sport-Unterricht

Ziel des Unterrichts auf der Sekundarstufe II ist die individuelle Befähigung zum sportlichen Handeln bzw. zur *Handlungsfähigkeit* im Sport. In der folgenden Darstellung wird der Handlungsbegriff (nach EGGER, 1994) definiert und gegenüberstellend werden entsprechende Konsequenzen für den Sportunterricht abgeleitet.

➔ Handlungsorientiert lernen und lehren:  
Vgl. Bro 1/1, S. 51 ff.

#### Handeln ist ...

- sinnsuchend und sinngelitet
- ziel-, prozess- und ergebnisreguliert
- erfahrungs- und erwartungsgesteuert
- situations- und umweltvernetzt

#### ... und das bedeutet für den Sportunterricht:

Sportunterricht ermöglicht vielseitige, sinngelitete Erlebnisse und Erfahrungen. Sportliche Inhalte sind so zu vermitteln, dass unterschiedliche Sinnperspektiven eröffnet werden.

Absichten und Ziele werden gemeinsam abgesprochen. Unterrichtsprozesse basieren auf Beziehungen, ermöglichen die Vermittlung und fördern Begegnungen. Begabte und weniger begabte Sportlerinnen und Sportler müssen gleichermassen das Gefühl der Akzeptanz und der Zugehörigkeit zur Lerngruppe erfahren können. In der Inszenierung des Unterrichts schafft die Sportlehrkraft entsprechende Handlungsspielräume. Der Vergleich von Absichten und Ergebnissen reguliert das Unterrichtsgeschehen und ist Grundlage für die nachfolgende Planung. Dialogisch und partnerschaftlich gestalteter Unterricht fördert die sportliche Handlungsfähigkeit nachhaltig.

Die Lehrperson nimmt die jungen Erwachsenen mit ihrer Lern- und Sportbiographie ernst; sie respektiert und nutzt entsprechende Erfahrungen oder Erwartungen. Mitbestimmung und das Tragen von Mitverantwortung wirken sich identitätsstärkend aus.

Der Sportunterricht orientiert sich an den situativen Voraussetzungen und nutzt sie optimal, vor allem auch die sich in der Natur anbietenden Möglichkeiten.

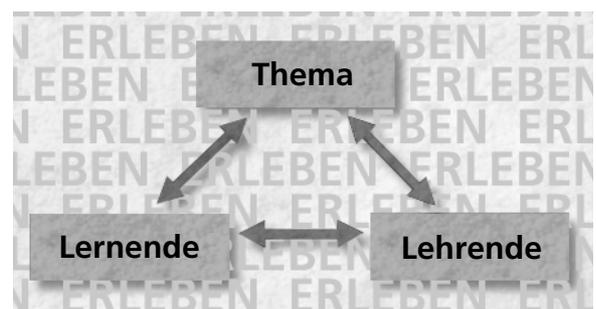
### Sport-Erziehung

Sport-Erziehung heisst auf dieser Stufe, Lern- und Erfahrungsgelegenheiten zu schaffen bzw. zu ermöglichen. So lässt sich z.B. das sporterzieherisch wichtige Anliegen «Fairplay» nicht abstrakt vermitteln. Faires Verhalten wird nur dann handlungsleitend und wirksam, wenn sich anhand eines konkreten Inhalts (z.B. Verhaltensweisen gegenüber «Spielverderbern») Situationen ergeben, die den Aspekt des Fairplays in den Vordergrund rücken.

➔ Unterrichten *und* Erziehen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 58 ff.

#### Erleben bildet die Basis

Bei handlungsorientierten Unterrichtsprozessen bildet das ganzheitliche Erleben die Basis für die vielfältigen sozialen, kognitiven und motorischen Interaktionen zwischen den Lernenden, der Lehrperson und dem jeweiligen Thema.



### 3.6 Pädagogisch-didaktische Leitideen

Der Sportunterricht orientiert sich an den pädagogisch - didaktischen Leitideen «ganzheitlich», «partnerschaftlich» und «selbständig».

➔ «Didaktikball»: Vgl. Bro 1/6, S. 15

#### ganzheitlich



#### partnerschaftlich



#### selbständig



Ganzheitlichkeit bedeutet auf der Sekundarstufe II im Speziellen das Vermitteln von Handlungszusammenhängen, die eine engagierte und bewusste Auseinandersetzung mit den Unterrichtszielen und Inhalten fördern.

Der Sportunterricht soll nicht zu einem blossen Aneinanderreihen und Vermitteln von sportmotorischen Fertigkeiten werden. Die Auseinandersetzung mit dem Gegenstand Sport in seinen verschiedensten Dimensionen soll für die Schülerinnen und Schüler handlungsleitend werden. Somit bedeutet Ganzheitlichkeit für den Sportunterricht nicht nur sportpraktische Ausbildung, sondern auch vertiefende Reflexion des Handelns.

Ein beachtlicher Teil der jungen Erwachsenen engagiert sich in Sportvereinen. Die Sportlehrkräfte können auf diese Erfahrung zurückgreifen. Dies hat auch Folgen für die Unterrichtsführung:

- eher Beraten als Instruieren;
- eher Anleiten als Anweisen;
- eher Inszenieren als Dirigieren.

In dieser Partnerschaft können die Schülerinnen und Schüler dazu angeleitet werden, ihre persönliche Art von Sporttreiben bzw. ihre bevorzugte Sportart zu finden und beides in ihre Lebenswelt zu integrieren.

Die Effektivität des Unterrichts darf nicht nur an der Lerngeschwindigkeit gemessen werden, sondern vor allem auch an der Nachhaltigkeit des Gelernten. Selbständiges Handeln fördert die Nachhaltigkeit.

Selbständigkeit heisst aber auch, dass die Lernenden Verantwortung übernehmen müssen. Die grosse Kunst für Unterrichtende besteht darin, die Freiräume im Unterricht so zu gestalten, dass diese auch selbständig und sinnvoll genutzt werden können.

## 4 Sportunterricht planen

### 4.1 Planen – Durchführen – Auswerten

#### Rollend und flexibel planen

Planung wird als gedankliche Vorwegnahme von Ziel-, Durchführungs- und Auswertungsentscheidungen verstanden. Sie berücksichtigt alle den Unterricht beeinflussenden Aspekte. Planung ist das zweckmässige Handlungsmittel zwischen den extremen Positionen einer offenen und spontanen Improvisation und einer technologischen Systematisierung bzw. Programmierung des Handlungsgeschehens.

Die «rollende» Planung berücksichtigt laufend Ergebnisse und Zwischenergebnisse; die «flexible» Planung ermöglicht Varianten bei nicht planmässig verlaufenden Prozessen. Den Anpassungsbedarf einer angelaufenen Planung bestimmen – abgesehen von fest gegebenen Rahmenbedingungen – die Lehrenden und Lernenden. Das heisst, sie bestimmen dialogisch die weiterführende Planung: Ziele, Auswahl und Akzentuierung der Inhalte, Durchführung, Methodenwahl und Auswertung.

Die zweckmässige und erfolgreiche rollende und flexible Planung steht in direkter Abhängigkeit zum partnerschaftlichen Verhältnis zwischen Lernenden und Lehrenden, zur Lernfähigkeit und zur Fähigkeit der Planenden, Abläufe gedanklich vorwegzunehmen.

#### Lern- oder Unterrichtseinheiten planen

Um Erfolge und Fortschritte erzielen zu können, ist eine Planung von Unterrichtseinheiten über mehrere Lektionen unerlässlich. Das Bedürfnis nach Abwechslung wird berücksichtigt, indem parallel mehrere Themen behandelt werden können.

#### Lektionen planen

Sportstunden verlaufen nie genau gleich. Immer wieder auftretende ähnliche Situationen werden unterschiedlich gestaltet und gewichtet.

Im Zentrum steht ein Thema, welches die entsprechenden Aktivitäten aus physiologischer, pädagogischer, methodischer und organisatorischer Sicht derart prägt, dass ein sinnvoller Ablauf entsteht.

➔ Planen:

Vgl. Bro 1/1, S. 61 ff.



(rollend und flexibel)

#### Planungsaspekte

- Welches sind die Lernziele?
- Was können oder wissen die Schülerinnen und Schüler bereits?
- Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden?
- Wie erfolgt die Information?
- Wie wird aufgewärmt?
- Welche Methoden werden angewandt?
- Wie werden die Auswertungskriterien erhoben?



## 5 Sportunterricht durchführen

### 5.1 Durchführen – Auswerten – Planen

#### Ausgangspunkte

Lebendiger Unterricht nutzt das Wechselverhältnis zwischen der Absicht, dem Handlungsprozess und dem Ergebnis. Der gleiche Inhalt kann als Absicht, als Prozess und auch als Ergebnis Ausgangspunkt für eine Unterrichtssequenz sein. Das bedeutet z.B. beim Volleyball-Smash...

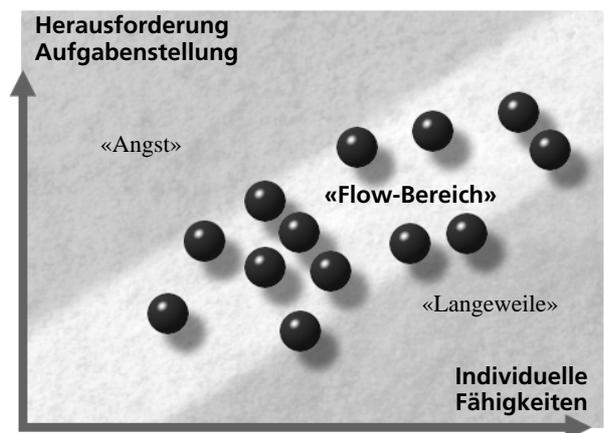
- als *Absicht*: Um wirkungsvoller zu spielen, wird der Smash differenziert und variantenreich geübt;
- als unmittelbarer *Handlungsprozess*: Die Smash-Bewegung ist Teil des Aufwärmens und Einspielens;
- als *Ergebnis*: Smash-Videoaufnahmen werden gemeinsam ausgewertet.

➔ Durchführen:  
Vgl. Bro 1/1, S. 66 ff.



#### Anpassung

Erfüllende Erlebnisse («Flow»-Erlebnisse) beim Sporttreiben sind nach CSIKSZENTMIHALY, 1992 weitgehend abhängig von der Wechselwirkung zwischen dem Grad der Herausforderung und den individuellen Fähigkeiten. Die passende Differenzierung erhält eine entscheidende Bedeutung. Lernende und Lehrende einigen sich gemeinsam darauf, was und wie differenziert wird bezüglich Ziel, Inhalt, Methoden und Mittel, Umfeld und Material sowie Auswertung, damit sich möglichst alle Beteiligten im «Flow-Bereich» befinden. Während des Unterrichtsverlaufs drängen sich oft didaktische, methodische oder pädagogische Anpassungen auf. Diese sollten von der Lehrperson, aber auch von den jungen Erwachsenen gespürt, formuliert und auch umgesetzt werden können. Das Ziel ist ein Wohlbefinden aller Beteiligten.



#### Vertrauen schenken und Bedürfnisse ernst nehmen

Ein *partnerschaftlicher* Sportunterricht lädt die Lernenden dazu ein, alle Aspekte mitzugestalten und mitzubeeinflussen. Dadurch wird er für alle Beteiligten mit Sinn und Bedeutung erfüllt. Dies kann zusätzlich verstärkt werden, indem Themen und Inhalte als Lektionsteil oder als ganze Lektion von jungen Erwachsenen mit entsprechendem Wissen und Können selber gestaltet werden dürfen. Ein derartiger Sportunterricht verlangt folgende methodisch-didaktische Prinzipien:

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <i>Informieren</i>   | > Die Lernenden unterstützen, anleiten und begleiten |
| <i>Motivieren</i>    | > Durch herausfordernde Aufgaben stimulieren         |
| <i>Kommunizieren</i> | > Partnerschaftlich miteinander umgehen              |
| <i>Integrieren</i>   | > Die Lernenden Verantwortung übernehmen lassen      |

## 6 Sportunterricht auswerten

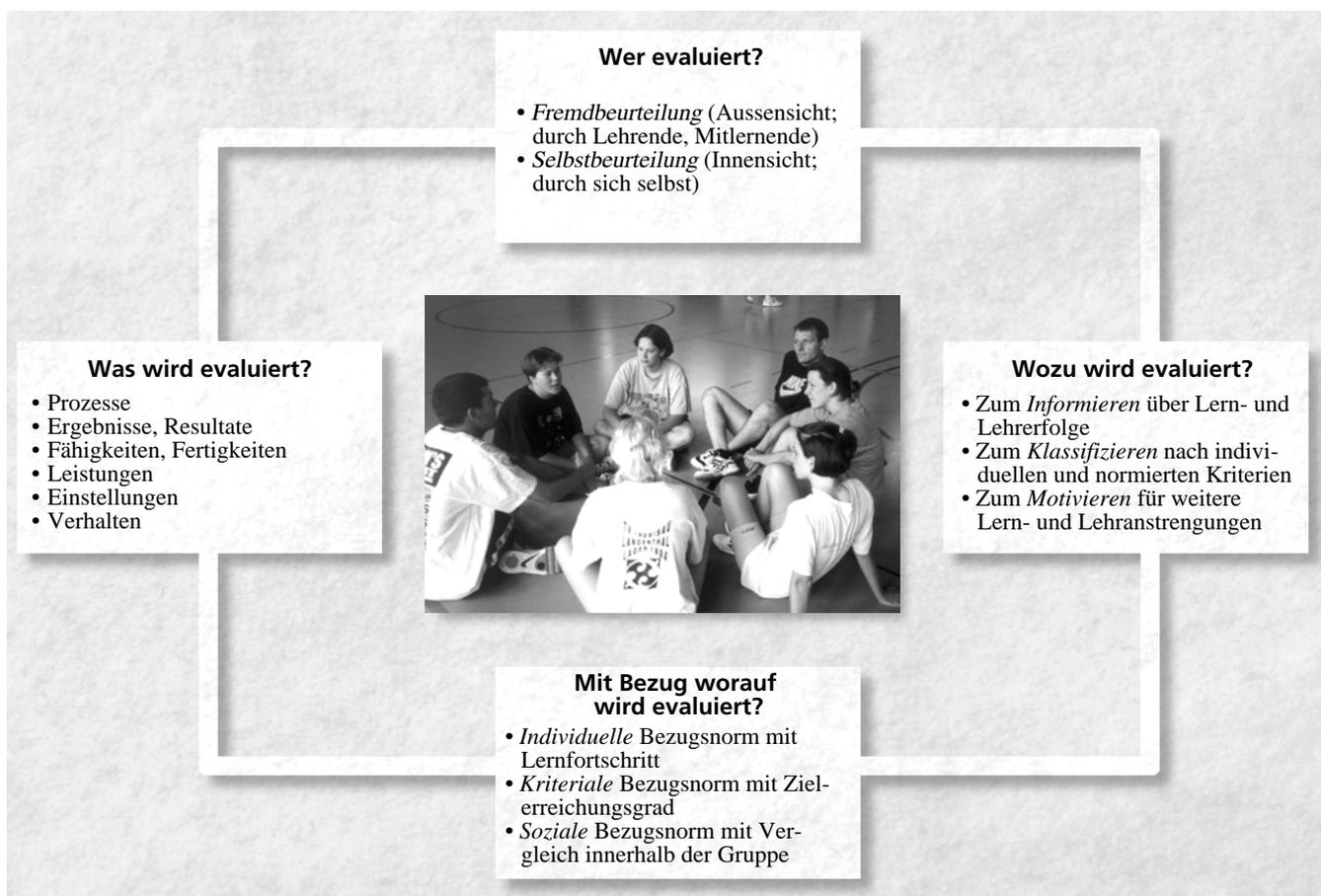
### 6.1 Auswerten – Planen – Durchführen

Durch das Auswerten von Zwischenergebnissen kann der Unterrichtsverlauf handlungsregulierend beeinflusst werden. Wenn sich Lernende und Lehrende darum bemühen, bestimmte Absichten zu verwirklichen, dann ist es unumgänglich, dass der Unterricht einer kritischen Kontrolle unterzogen wird. Ermittelte Ergebnisse sind Grundlagen für die weiterführende Planung.

➔ Auswerten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 74 ff.

Bei der Unterrichtsauswertung werden nicht ausschliesslich messbare Resultate erfasst, sondern auch die vielfältigen Beziehungen zwischen Zielen, Prozessen und Ergebnissen des Handelns ermittelt. Es ist wichtig, sich bei der Auswertung auf Teilaspekte zu beschränken und diese im Sinne einer dialogischen Unterrichts Atmosphäre frühzeitig mitzuteilen und gemeinsam zu besprechen. Bevor Teilaspekte des unterrichtlichen Handelns der Lernenden und Lehrenden beurteilt werden können, müssen sie erhoben werden:

- Ermittlung des Geschehens: Handlungen sachbezogen *quantifizieren*.
- Ausmass der Zielerreichung: Absicht und Ergebnis *vergleichen*.
- Beurteilung der Teilnehmenden: Personen individuell *qualifizieren*.



## 7 Das Sportheft

### 7.1 Idee und Konzept des Sportheftes



➔ Pädagogisch-didaktische Leitideen:  
Vgl. Bro 1/6, S. 22

#### Die Idee des Sportheftes

Die Handlungsorientierung im Sportunterricht gelingt auf der Sekundarstufe II in dem Maße, wie die Prinzipien *Ganzheitlichkeit*, *Partnerschaftlichkeit* und *Selbständigkeit* angewandt werden. Damit die dafür notwendige Transparenz erreicht wird, müssen sich junge Erwachsene mit den im Sportunterricht angesprochenen Themen und Inhalten individuell auseinandersetzen können.

Das *Sportheft* (Lernmittel), im Besitz der Jugendlichen, bietet als Orientierungshilfe zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten.

➔ Bezug Sportheft:  
Vgl. Vorspann, S. 2

### Konzept des Sportheftes

Das Sportheft will mit Beiträgen zu allgemeinen Sport- und Gesundheitsfragen die Voraussetzungen schaffen, um schliesslich über spezifische Themen bewusste körperliche Aktivität und aktives, gesundheitsbewusstes Sporttreiben zu erreichen.

...ready...

Das Kapitel *ready* («bereit»)

- hinterfragt das Sporttreiben,
- zeigt Sinnrichtungen des Sporttreibens auf,
- sensibilisiert zu körper- und gesundheitsbewusstem Sporttreiben,
- verweist auf Informationsmöglichkeiten zu Sportfragen.

...steady...

Das Kapitel *steady* («fertig»)

- behandelt die Grundlagen für körperliche und sportliche Aktivitäten,
- zeigt Möglichkeiten für das Selbsttraining der Konditionsfaktoren,
- erklärt die Grundlagen des Bewegungslernens,
- weist auf das Verhalten vor und nach dem Sporttreiben hin.

...go...

Das Kapitel *go* («los»)

- leitet exemplarisch (aus jeder Lehrmittelbroschüre eine Sportmöglichkeit) zum individuell möglichen Sporttreiben an,
- ermöglicht (und fordert) Ergänzungen aus dem Alltag des Sportunterrichts,
- betont das Erkennen von gesundheitsfördernden Bewegungsnischen im Alltag.

## 7.2 Mit dem Sportheft arbeiten

Die Sportheftthemen können als Ziele über «Sportwissen» und als Grundlage für das «Sportkönnen» auf der Sekundarstufe II betrachtet werden.

Anregungen zu einem situativ-fantasievollen Umgang mit dem Sportheft:

- Sportheftthemen dienen dem individuellen Einstimmen auf die im Unterricht behandelten Inhalte oder dem Nachbereiten derselben (Vor- oder Nachlesen).
- Sportheftthemen dienen als Arbeitsblätter im Unterricht.
- Sportheftthemen regen zu fächerübergreifender Zusammenarbeit an (z.B. Bewegungspausen, Arbeitsbelastungen, Ernährung).
- Sportheftthemen sind Ausgangspunkte für die Vertiefung in eine bestimmte Thematik (z.B. im Maturwahlfach Sport).
- Alle Schülerinnen und Schüler, eine Gruppe Interessierter oder vom Sportunterricht Dispensierter, befassen sich mit einem von der Lehrkraft bestimmten, ins aktuelle Sportprogramm passenden oder selbstgewählten Thema. Als Ziele sind denkbar: schriftliche Arbeit, Kurzvortrag in der Klasse, praktische Umsetzung mit der Klasse (Differenzierte Anweisungen sind nötig!).
- Sportheftthemen werden situativ und individuell, z.B. mit Kopien aus dem Lehrmittel, ergänzt.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BAACKE, D.: Die 13- bis 18-Jährigen. Weinheim / Basel. 1991<sup>5</sup>.
- BALZ, E. / NEUMANN, P.: Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
- BALZ, E. : Fachdidaktische Konzepte oder woran soll sich der Schulsport orientieren?  
In: Sportpädagogik 1992/2.
- BECK, E. / GULDIMANN, T. / ZUTAVERN, M.: Eigenständig lernen. UKV, Fachverlag für Wissenschaft und Studium. St. Gallen 1995.
- BIELEFELD, J.: Körpererfahrung. Grundlage menschlichen Bewegungsverhaltens.  
In: Sportwissenschaft 20/1990.
- BIELEFELDER SROTPÄDAGOGEN: Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen. Schorndorf 1989.
- BORKENHAGEN, F.; SCHERLER, K.: Inhalte und Themen des Schulsports. Jahrestagung der dvs-Sektion. Sportpädagogik vom 12.-14.5.1994 in Hamburg. St. Augustin 1995.
- CSIKSZENTMIHALY, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 1992.
- DIETRICH, K.; LANDGAU, G.: Sportpädagogik. Reinbek 1990.
- EGGER, K.: Grundlagen zur Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern 1994.
- EGGER, K.: Sport - Wohin? In: Symposiumsbericht. ESSM Magglingen 1991.
- EGGER, K.: Lernübertragungen in der Sportpädagogik. Wissenschaftliche Schriftenreihe der Eidg. Turn- und Sportschule Magglingen, Nr. 8, Basel 1975.
- ELFLEIN, P.: Sport-Unterricht, Studium. Erziehungswissenschaftliche und didaktische Zusammenhänge. Ahrensburg b. Hamburg 1992.
- ERDMANN, R.: Alte Fragen neu gestellt. Schorndorf. 1992.
- FRANKFURTER ARBEITSGRUPPE: Offener Sportunterricht - analysieren und planen. Reinbek b. Hamburg 1992.  
Werkstatt Sportunterricht. Butzbach-Griedel 1994.
- FUNKE, J.; TREUTLEIN, G.; SPERLE, N. (Hrsg.): Körpererfahrung im Sport. Wahrnehmen, Lernen, Gesundheit fördern. Aachen 1992.
- GRÖSSING, S.: Bewegungskultur und Bewegungserziehung. Schorndorf 1993.
- GRUPE, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport.  
Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf 1982.
- HECKER, G.: Kompendium Didaktik - Sport. München 1979.
- HILDEBRANDT, R.; LAGING, R.: Offene Konzepte im Sportunterricht. Bad Homburg 1981.
- HILMER, J.: Studien zur bildungsorientierten Didaktik von Bewegung-Spiel-Sport. Hohengehren 1995.
- HOTZ, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Frankfurt a.M. 1991.
- JANK, W.; MEYER, H.: Didaktische Modelle. Frankfurt a.M. 1994.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik. Schorndorf 1979<sup>2</sup>.
- MEDAU, H.-J. / RÖTHIG, P. / NOWACKI, P.E.: Ganzheitlichkeit. Beiträge in Sport und Gymnastik. Sportwissenschaftliche und sportmedizinische Aspekte. Schorndorf 1996.
- NITSCH, J.R. u.a.: Techniktraining. Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Schorndorf 1997.
- SCHAEFER, E.: Sport in der Berufsschule: didaktische Analyse, empirische Untersuchung, Vorschläge zur Revision. Hamburg: Czwalina, 1995.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf 1993.
- SCHERLER, K.: Elementare Didaktik. Weinheim / Basel. 1989.
- SCHÜPBACH, J.: Nachdenken über das Lernen. Bern 1997.
- 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>.



# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 2



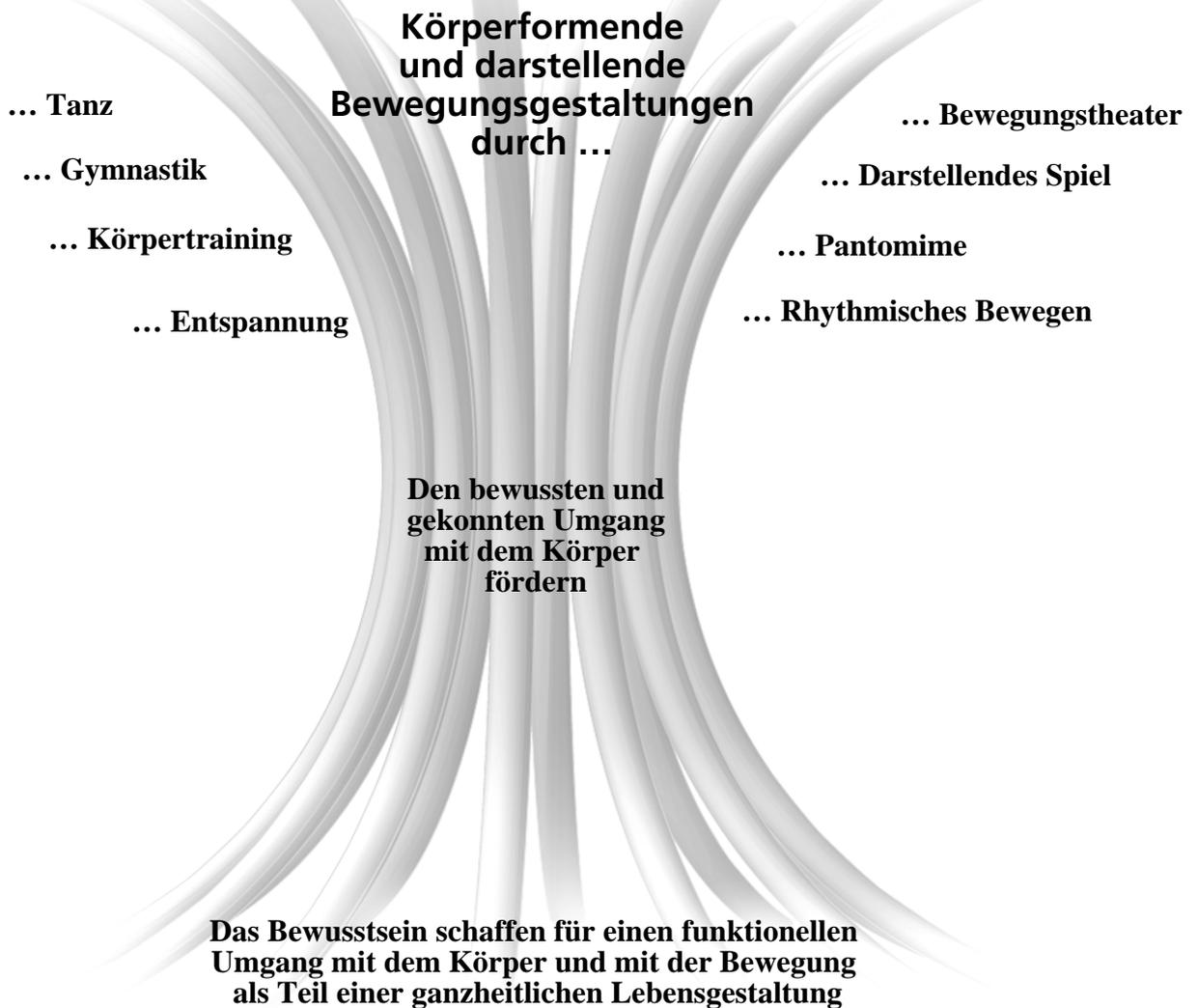
# Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler 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 10.–13. 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



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

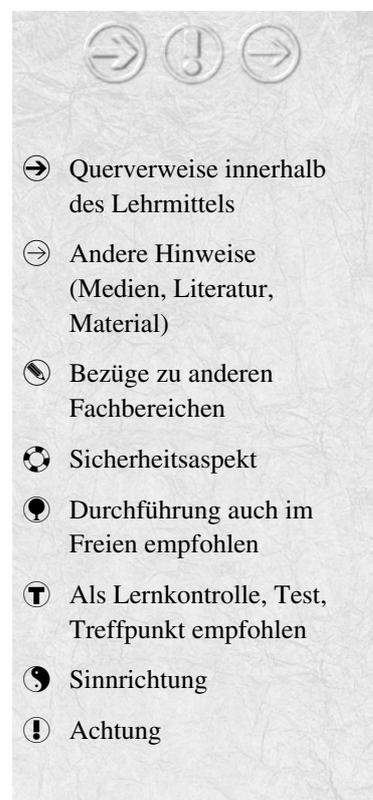
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen</b>	
1.1 Leistungsvermögen und Leistungsbereitschaft	3
1.2 Ausdauertraining	4
1.3 Funktionelle Anatomie	5
1.4 Neuromuskuläre Dysbalance	6
1.5 Dehnen und Kräftigen	7
1.6 Kräftigen	8
1.7 Dehnen und Kräftigen kombinieren	9
1.8 Körperbewusstes Einstimmen	10
1.9 Entspannen	11
<b>2 Wahrnehmen / Rhythmisch bewegen</b>	
2.1 Bewegte Beziehungen	12
2.2 Rhythmen erzeugen – Afro tanzen	13
2.3 Rhythmus-Spiele	14
<b>3 Darstellen</b>	
3.1 Kontakte knüpfen	15
3.2 Pantomime	16
3.3 Improvisationen	17
<b>4 Tanzen</b>	
4.1 Freier Tanz	18
4.2 Hip-Hop-Choreo	19
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	20



# Einleitung

---

## Belastung- Entlastung

Ein rhythmischer Wechsel zwischen Belastung und Entlastung trägt in hohem Mass zur Gesundheit im umfassenden Sinne bei. Der Arbeitsort Schule wird diesem Anliegen nicht immer gerecht, da ein grosser Teil der schulischen Aktivitäten in sitzender Position verbracht wird. Der Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung sollte aber auch ein fester Bestandteil in der Alltagskultur der Jugendlichen sein. Mit den nachfolgenden Anregungen und Hinweisen sollte es Sportlehrkräften möglich sein, ihre Schüler und Schülerinnen zu einem selbständigen Fitnessstraining hinzuführen.

Kenntnisse über die funktionelle Anatomie sollen an die Jugendlichen weitervermittelt werden und sie befähigen, neuromuskuläre Dysbalancen zu erkennen und mit geeigneten Übungen zu beheben. Die Übungsprogramme sollen nicht nur im Sportunterricht, sondern auch im (schulischen) Alltag eingesetzt werden. Gerade Entspannungstechniken können bei physischen wie psychischen Verspannungen eine echte Hilfe darstellen.

## Rhythmus

Rhythmisches Bewegen ist nicht nur eine Frage der Aesthetik, sondern es ermöglicht den Jugendlichen einen Zugang zu ihrem Körper. Der enge Zusammenhang von Rhythmus und Bewegung wird am besten durch eigenes Tun erfahren. Der Zugang zu diesen Erfahrungen kann über Rhythmusspiele gut aufgebaut und z.B. mit Afrodance-Formen gestaltet werden.

## Improvisation

Improvisationsaufgaben und pantomimische Aufgaben sollen den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit geben, ihre eigene Ausdrucksform zu finden und ihre Gefühle in Bewegung ausdrücken zu können. Dabei ist darauf zu achten, dass ein vertrauter Raum und genügend Zeit zur Verfügung steht. Die Unterrichtsatmosphäre muss so sein, dass sich die Jugendlichen auch auf Bewegungs- und Ausdrucksexperimente einlassen wollen.

## Choreographie

Im letzten Teil der Broschüre wird die Choreographie im Bereich des Tanzens ins Zentrum gestellt. Die choreographischen Ideen werden am Beispiel von Hip-Hop verdeutlicht. Tanzen heisst in diesem Zusammenhang auch das Ausdrücken einer bestimmten Jugendkultur. Tanz kann ein Mittel der Abgrenzung zur Erwachsenenkultur und zur Identitätsfindung sein. Das Integrieren dieser Ausdrucksformen in den Unterricht erfordert von den Lehrkräften einen entsprechenden Einbezug der Schülerinnen und Schüler bei der Planung und Durchführung.

In diesem Feld der körperlichen Aktivität lassen sich die pädagogisch-didaktischen Leitlinien *ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig* exemplarisch verwirklichen.

➔ Pädagogische und didaktische Leitideen: Vgl. Bro 1/6, S. 22 und Bro 1/1, S. 60

# 1 Bewegen – Belasten – Entlasten – Entspannen

## 1.1 Leistungsvermögen und Leistungsbereitschaft

### Allgemeines Wohlbefinden durch Fitness

Im Verlauf der Schulzeit erleben die Schülerinnen und Schüler auf vielfältige Weise, wie richtig dosiertes Fitnesstraining ihre persönliche psychophysische Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und dadurch ihr allgemeines Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

➔ Fitness: Vgl. Bro 1/1, S. 37

«Fitness bezeichnet allgemein die Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen» (RÖTHIG, 1992, S. 165). Die Fitness eines Menschen umfasst alle Persönlichkeitsdimensionen und Handlungsfelder. Ein grosser Teil davon lässt sich durch regelmässiges Training beeinflussen, denn körperliche Aktivität, Lebensstil, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden stehen in engen Wechselbeziehungen.

➔ Durch Bewegen zum Wohlbefinden: Vgl. Bro 2/1, S. 5

### Fitnesstraining und Leistungsfähigkeit

Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft, gepaart mit gut entwickelten koordinativen Fähigkeiten, bilden die Eckpfeiler der Fitness und sind für die Leistungsfähigkeit von zentraler Bedeutung. Ein vielseitiges und gezieltes Fitnesstraining berücksichtigt folgende Aspekte:

- ein regelmässiges und planmässiges *Ausdauertraining*, das (unterstützt durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise) zu einer Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der allgemeinen Belastungstoleranz führt und indirekt auch kognitive Fähigkeiten beeinflussen kann;
- ein systematisches *Beweglichkeitstraining* zur Erhaltung eines optimalen Masses an Gelenkigkeit, Elastizität und Flexibilität;
- eine zielorientierte *Kräftigungsgymnastik*; sie entwickelt und erhält die Leistungsfähigkeit der gesamten Skelettmuskulatur, welche 30 bis 40% des Körpergewichtes ausmacht und die Statik des Bewegungsapparates sichert;
- ein vielseitiges Training der *koordinativen Fähigkeiten* zur Entwicklung und Erhaltung einer optimalen Funktionstüchtigkeit aller an der sensomotorischen Regulation beteiligten Teile des Sinnes- und Nervensystems.

Aus präventivmedizinischer Sicht stehen das Ausdauertraining und die Verhütung von degenerativen Prozessen am Bewegungsapparat im Vordergrund.

➔ Ausdauertraining: Vgl. Bro 2/6, S. 4

### Grundsätze für das Fitnesstraining

Junge Erwachsene sollten zusehends in der Lage sein, ihr Fitnesstraining selber planen und gestalten zu können. Folgende Anregungen können ihnen bei der Umsetzung helfen:

- Realistische Ziele für den Ausgleichssport und das Fitnesstraining setzen.
- Den Organismus den Bedürfnissen angepasst belasten.
- Umfang und Intensität der Beanspruchung den individuellen Voraussetzungen entsprechend dosieren.



## 1.2 Ausdauertraining

Ausdauertraining ist ein wesentlicher Bestandteil des Fitnessstrainings zur Entwicklung der Leistungsfähigkeit, zur Prävention von degenerativen Veränderungen am Herz-Kreislauf-System und zur Verhütung von anderen Zivilisations- und Bewegungsmangel-Krankheiten.

➔ Ausdauerfähigkeit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 41 f.

### Kriterien und Trainingshinweise (nach ZINTL, 1990)

Kriterien:	Minimalprogramm für wenig trainierte Personen:	Optimalprogramm für gut trainierte Personen:
<i>Bruttobelastungszeit/Woche:</i>	60 Minuten = ca. 9-12 km Laufen oder 20-25 km Radfahren	3 Stunden (2-4 Stunden): z.B. 35-40 km Laufen mit 12 km/h
<i>Belastungsintensität:</i>	50% VO <sub>2</sub> max entspricht ca. HF = 170 minus 1/2 Lebensalter (in Jahren)	70-80 % der VO <sub>2</sub> max *
<i>Belastungsdauer:</i>	Kontinuierliche Belastungen von minimal 10-12 Minuten, maximal 30 Minuten	Kontinuierliche Belastungen über 30 bis 60, evtl. 70 Minuten (inkl. langsames Einlaufen)
<i>Trainingshäufigkeit:</i>	5-mal 12 Minuten bis 2 x 30 Minuten / Woche	6 x 30 Minuten bis 3 x 60 Minuten pro Woche
<i>Bemerkungen:</i>	Bei völlig untrainierten Personen können Belastungen mit Pulsfrequenzen von 100-110/min Trainingswirkungen haben, sofern der Belastungsumfang 1 Stunde/Tag erreicht.	* VO <sub>2</sub> max = maximale Sauerstoffaufnahme (entspricht ungefähr der maximalen Herz-Kreislauf-Leistung)

### Hinweise für sinnvolles Ausdauertraining

Einseitige Belastungen des Bewegungsapparates können zu muskulären Dysbalancen und zu Verschleisserscheinungen im Bereich der Gelenke führen. Deshalb müssen bei einem Ausdauertraining folgende Prinzipien berücksichtigt werden:

- Vermeidung jeder Einseitigkeit: Ein präventives Ausdauertraining besteht aus verschiedenen Sportarten.
- Den Körper vor jedem Training aufwärmen und die Gelenke sorgfältig auf die mechanische Belastung vorbereiten: dabei muskuläre Verspannungen durch ein Stretching- und Lockerungsprogramm lösen.
- Die Regeneration nach der Belastung durch ein Stretching- und Lockerungsprogramm einleiten.
- Regelmässig Ausgleichsgymnastik betreiben.
- Den Umfang und die Belastungen langsam und progressiv steigern, so dass die passiven Strukturen (Stütz- und Bindegewebe) genügend Zeit haben, sich den Beanspruchungen anzupassen.
- Auf eine geeignete, auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Sportausrüstung (z.B. Schuhwerk) achten.
- Jedes Lauftraining mit Fussgymnastik ergänzen.

Bei Fehlstatik im Bereich des Fusses, des Knies, des Hüftgelenks und der Wirbelsäule können irreversible Belastungsschäden auftreten. Allenfalls können (fachmännisch angefertigte) Schuheinlagen, die konsequent benützt werden, die Statik korrigieren und Abnützungerscheinungen vermeiden.

➔ Der geeignete Sportschuh:  
Vgl. Bro 1/1, S. 45

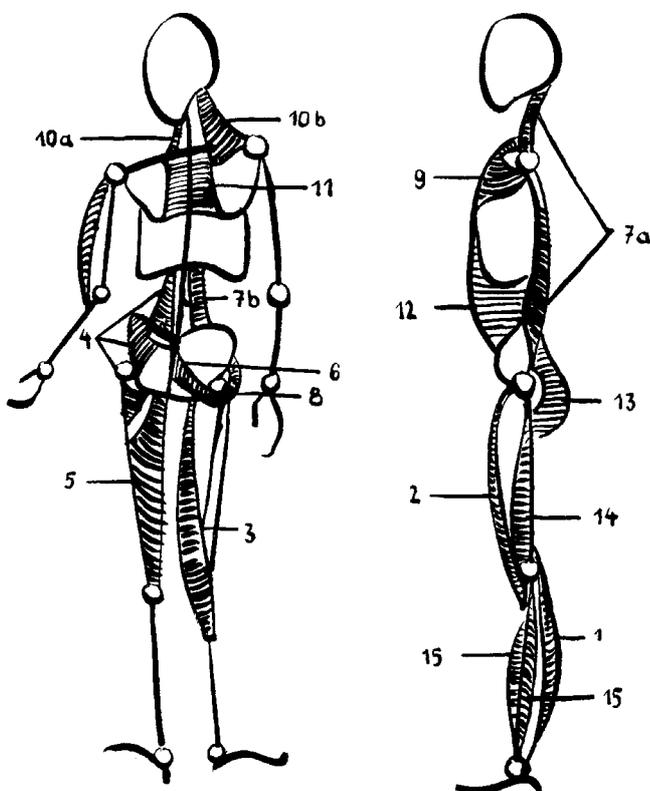
## 1.3 Funktionelle Anatomie

### Muskelgruppen und ihre Funktion

Kenntnisse der funktionellen Anatomie erleichtern den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Die Skelettmuskulatur kann in drei Gruppen eingeteilt werden: tonische, gemischte und phasische Muskeln. Unterscheidungsmöglichkeiten ergeben sich aus der Funktion, der Struktur, der Innervation, dem Stoffwechsel und der stammesgeschichtlichen Entwicklung.

Die tonische Muskulatur hatte ursprünglich vor allem eine *Haltefunktion*, während die phasische *Bewegungsaufgaben* erfüllte. Beim Menschen lassen sich diese beiden Muskelgruppen nicht mehr in ihrer reinen, ursprünglichen Form finden. Bei Fehlbelastungen, dazu gehören einseitige Überbeanspruchung wie auch Inaktivität, ist aber wegen den typischen Reaktionen eine Zuordnung zu einer der beiden Muskelarten möglich. Die überwiegend *tonischen* Muskeln neigen zur Verkürzung, die hauptsächlich phasische Muskulatur tendiert zur Abschwächung. Verkürzte tonische Muskeln dominieren, sie hemmen die *phasischen* Antagonisten (Gegenspieler) und Synergisten (Mitspieler), verhindern deren optimale Aktivierung und Trainierbarkeit.

➔ Schwachstellen des Bewegungsapparates; Fehlhaltungen und Haltungsprobleme: Vgl. Bro 1/1, S. 26 ff.



#### Tonische Muskulatur

- 1 *Dreiköpfiger Wadenmuskel*  
Funktion (F): Senken der Fussspitze; Anheben des inneren Fussrandes
- 2 *Gerader Schenkelmuskel*  
F: Kniestreckung; Hüftbeugung
- 3 *Sitzbeinunterschenkelmuskel*  
F: Kniebeugung; Hüftstreckung
- 4 *Hüftlendenmuskel*  
F: Vorführen des Oberschenkels; Hüftbeugung
- 5 *Schenkelanzieher*  
F: Heranführen der Beine; Stabilisierung des Beckens
- 6 *Birnenförmiger Muskel*  
F: Aussendrehung des Beines
- 7a *Rückenstrecker* (Bereich Lenden- und Halswirbelsäule)  
F: Streckung der Wirbelsäule
- 7b *Viereckiger Lendenmuskel*  
F: Streckung des Rumpfes
- 8 *Spanner der Oberschenkelbinde*  
F: Abspreizen der Beine
- 9 *Grosser Brustmuskel*  
F: Bringt die (erhobenen) Arme nach vorne-innen
- 10 *Kapuzenmuskel* (absteigender Teil)  
F: Zieht die Schultern nach oben

#### Phasische Muskeln

- 11 *Muskeln zwischen den Schulterblättern*  
F: Fixieren der Schulterblätter; Streckung der Brustwirbelsäule
- 12 *Bauchmuskulatur*  
F: Annäherung Brustkorb und Becken
- 13 *Gesässmuskulatur*  
F: Streckung im Hüftgelenk
- 14 *Innere und äussere Schenkelstrecker*  
F: Streckung im Kniegelenk
- 15 *Vordere Schienbein- und Wadenmuskulatur*  
F: Heben des Fusses; Anheben des äusseren Fussrandes

## 1.4 Neuromuskuläre Dysbalance

Bei einer neuromuskulären Dysbalance besteht ein Ungleichgewicht zwischen den (verkürzten) tonischen Beugern und den (abgeschwächten) phasischen Streckern. Dies kann zu Fehlhaltungen, zu Bewegungsstörungen, zu schmerzhaften Überbelastungen der beteiligten Muskeln und Sehnen, zu verminderter Leistungsfähigkeit und zu erhöhtem Verletzungsrisiko führen.

### Fehlhaltung im Bereich des Schultergürtels

Durch monotones, stereotypes Sitzen in einer «schlechten» Haltung verkürzt sich beidseitig die tonische Brustmuskulatur. Sie zieht die Schultern nach vorne. Gleichzeitig sind meist die phasischen Gegenspieler (Muskeln zwischen den Schulterblättern; Schulterblattfixatoren und Rückenstrecker im Bereich der Brustwirbelsäule) abgeschwächt. Zusätzlich sind die tonischen Kniebeuger (Sitzbeinunterschenkelmuskeln) oft verkürzt. Zu enge Hosen (z.B. Jeans) unterstützen diesen Vorgang. Die Folge ist eine Fehlhaltung, die durch einen übermässigen Rundrücken und ein fixiertes Becken auffällt. Körperstreckungen und Ausholbewegungen sind damit eingeschränkt. Dehnen der tonischen und Kräftigen der phasischen Muskulatur hilft diese Ungleichgewichte zu verhindern oder zu korrigieren.

### Fehlhaltungen entgegenwirken

Damit muskulär bedingte Fehlhaltungen verhindert werden können, ist eine gezielte Dehn- und Kräftigungsgymnastik notwendig. Besondere Beachtung muss der durch unphysiologische Sitzhaltungen negativ beeinflussten Muskulatur zukommen: die Brustmuskulatur, die Hüftlenden- und die Sitzbeinunterschenkelmuskeln – typische Vertreter der tonischen Gruppe – werden beim Sitzen kaum auf ihre volle Länge beansprucht. Eine Verkürzung ist also vorbestimmt, falls keine Gegenmassnahmen getroffen werden.

Im Gegensatz dazu neigen die phasischen Bauch- und Gesässmuskeln und die Muskeln zwischen den Schulterblättern, begünstigt durch passives Sitzen, zur Abschwächung. Tonische Muskeln sollen nicht ausschliesslich gedehnt, sondern auch gekräftigt werden. Um jedoch Verkürzungen zu vermeiden, ist regelmässiges Dehnen wichtig. Entsprechende Überlegungen gelten auch für die phasische Muskulatur.

Neuromuskuläre Ungleichgewichte können bei den Fuss- und Kniegelenken, im Bereich des Beckens und der Lendenwirbelsäule und in der Region des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule auftreten.

Ein vielseitiger Sportunterricht leistet einen grossen Beitrag, Fehlhaltungen und Haltungsproblemen entgegenzuwirken. Die jugendlichen Erwachsenen sollen mit vielen konkreten Anregungen und Praxisbeispielen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit ihrem eigenen Körper motiviert und angeleitet werden.

➔ Den Körper angepasst belasten und entlasten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 27 ff. und  
Praxisbeispiele in Bro 2/6

## 1.5 Dehnen und Kräftigen

### Beweglichkeit erhalten und fördern

Eine angepasste Beweglichkeit ist Voraussetzung für Leistung und physiologische Haltung. Sie hilft Verletzungen zu verhindern. Es gilt, die durch einseitige Überbelastung oder unphysiologische Passivität zur Verkürzung neigende tonische Muskulatur gezielt und regelmässig zu dehnen. Die Beweglichkeit bleibt dadurch erhalten und Fehlhaltungen werden weitgehend verhindert.

Ob statisch oder dynamisch, passiv oder aktiv gedehnt werden soll, ist eine Frage der individuellen Bedürfnisse in der gegebenen Situation.

### Thesen zum Dehnen

- Das Spannen und Entspannen sowie das Dehnen und Lockern sind wirksame funktions- und gesundheits-erhaltende und auch sinnvolle trainingsbegleitende Massnahmen. Sie fördern das Körpergefühl und das Wohlbefinden, dienen der Regulierung des Muskeltonus und gehören zu einer sinnvollen täglichen Pflege des Bewegungs- und Stützapparates, insbesondere des neuromuskulären Systems.
- *Stretching* kann das dynamische *Warm up* als vorbereitende Massnahme im Sport und das *Cooling down* ergänzen; es kann aber weder das *Aufwärmen* noch das *Auslaufen* ersetzen.
- Sowohl das (aktive und passive) statische wie das (aktive und passive) dynamische Dehnen kann zur Optimierung der Beweglichkeit beitragen.
- Unkontrolliertes, ruckartiges Dehnen kann zu Schäden am aktiven und am passiven Bewegungsapparat führen und ist deshalb zu vermeiden.
- Beim statischen Dehnen wird der Muskeltonus eher verstärkt als reduziert. Die Durchblutung kann durch eine solche Massnahme nicht optimiert werden.
- Ob statisches Dehnen eine wirksame Massnahme zur Verletzungsprophylaxe darstellt, ist umstritten. Sicher ist, dass durch *Stretching* nach übermässiger, exzentrischer Beanspruchung eines Muskels der temporäre Schaden an den Muskelfasern (Muskelkater) nicht rückgängig gemacht werden kann.
- Unmittelbar nach intensiver, körperlicher Tätigkeit sollte entspannt, gelockert und dynamisch «ausgelaufen», aber nicht längere Zeit statisch gedehnt werden.
- Der Dehnreflex ist kein «Schutzreflex». Er steht im Dienste der Bewegungsregulation und tritt bei überraschenden und abrupten Veränderungen der Muskellänge auf. Er eignet sich nicht für die Begründung der «Stretching-Regeln».
- Der Muskeltonus wird u.a. auch durch psychische Faktoren beeinflusst, und Verkürzungen haben häufig emotionale Ursachen. Das bedeutet, dass *Muskuläre Dysbalancen* nicht nur strukturelle, sondern vor allem funktionelle, neuromuskuläre Phänomene sind. Es ist deshalb sehr wichtig, dass man sich beim Dehnen bewusst «löst» und entspannt.

Über die Wirkungen der verschiedenen Dehnmetho- den kann man geteilter Meinung sein. Die Überlegenheit des statischen Dehnens gegenüber dem dynamischen Dehnen ist nicht erwiesen.

➔ Dehnen: Vgl. Bro 2/6, S. 9; Bro 2/5, S. 8 f.; Bro 1/1, S. 27

➔ Neoromuskuläre Dys- balance: Vgl. Bro 2/6, S. 6

## 1.6 Kräftigen

Das folgende Beispiel ist eine Anleitung zum dynamisch-langsamem Kräftigen. Vor dem Kräftigen sollen sich die Jugendlichen genügend aufwärmen.

*Hinweise für die Durchführung:*

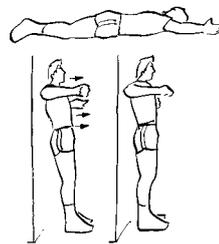
- Die Bewegungen langsam, gleichmässig, ohne anzuhalten durchführen.
- 10–30 Wiederholungen ausführen. Ein maximaler Trainingseffekt wird bei 3 Serien erzielt. Dazwischen Pausen von 1-2 Min. Dauer einschalten.
- Hohlkreuzhaltungen vermeiden; auf eine regelmässige Atmung achten.

**Kraft ist wichtig  
im Sport und im Alltag.**

⚠ Pro Sportstunde 2–3 kräftigende Übungen ausführen.

### Schultermuskulatur:

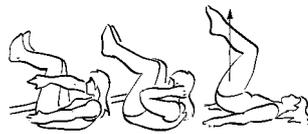
- Bauchlage: Angewinkelte Arme seitwärts abheben. Die Beine bleiben am Boden, Arme nicht ganz ablegen (auch mit Trichterkreisen der gestreckten Arme und andern Armbewegungen).
- Körper aus Schrägstand mit Ellbogen (auf Schulterhöhe) von der Wand wegdrücken: Fersen 1 1/2 Fusslängen von der Wand entfernt; den gestreckten Körper wenige Zentimeter von der Wand wegdrücken. Die Schulterblätter beim Zurückgehen nicht mehr abstützen.



⚠ Keine Hohlkreuzhaltungen

### Bauchmuskulatur:

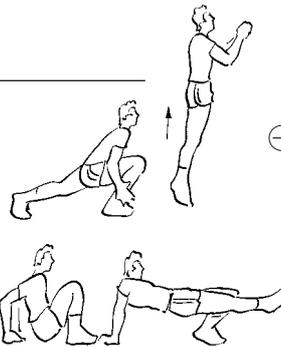
- Rumpfbeugen aus Rückenlage, Beine angewinkelt: Den Oberkörper langsam einrollen und abheben. Beim Abheben den Oberkörper leicht drehen, damit auch die schräge Bauchmuskulatur mittrainiert wird.
- Aufrichten und leichtes Abheben des Beckens aus der Rückenlage: Der Bewegungsumfang ist gering. Zuerst wird das Becken aufgerichtet, die Lendenwirbelsäule auf den Boden gedrückt. Dann werden die Knie senkrecht nach oben gestossen.



⚠ Die Stellung der Beine bleibt bei beiden Übungen unverändert.

### Gesässmuskulatur:

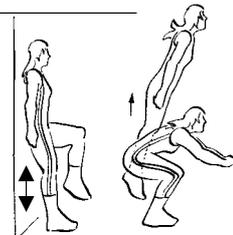
- Körperstreckung aus Ausfallschritt: Je grösser die Oberkörpervorlage, umso mehr werden die Gesässmuskeln beansprucht.
- Hüftstreckung aus dem Kurzsitz: Die Hände sind hinter dem Körper aufgestützt. Ein Bein ist stark gebeugt, Ferse nahe beim Gesäss, das andere ist gestreckt. Abheben des Gesässes, bis das Hüftgelenk gestreckt ist (Hüfte, Knie und Fuss sind gleich hoch).



➞ Auch mit Strecksprung

### Innere und äussere Schenkelstrecker:

- Beugen und Strecken der Knie an der Wand: Der Rücken gleitet an der glatten Wand. Die Übung wird auf einem Bein durchgeführt. Nur ca. 45% beugen.
- Einbeinige und beidbeinige Strecksprünge: Absprung aus leicht gebeugten Knien. Gutes Abfedern der Landung (Kniewinkel nicht unter 90°).



➞ Der innere Schenkelstrecker weist in der Endphase der Streckung die grösste Aktivität auf.

### Wadenbein- und vordere Schienbeinmuskulatur:

- Seitwärtsspringen vom Aussenbein aufs Aussenbein («Umsteigen»): Flache, weite Sprünge ausführen.
- Fussspitze heben gegen Widerstand: Im Langsitz mit leicht angewinkeltem Knie wird der Fuss gegen den Widerstand des andern Beines gebeugt.



➞ Landung und Abstoss auf der Innenkante: Aktivierung der Wadenbeinmuskulatur.

## 1.7 Dehnen und Kräftigen kombinieren

Ein ausgewogenes Fitness-Training umfasst sowohl dehnende wie auch kräftigende Übungen. Die meist verkürzten tonischen Muskeln sollen vor allem gedehnt, die oft abgeschwächten phasischen gekräftigt werden. Für häufig vorkommende Schwachstellen, welche auch zu Beschwerden führen, werden in der Folge einige gezielte Übungen vorgestellt. Im Alltag sollten als Abwechslung zu stereotypen Haltungen (langes Sitzen oder Stehen) immer wieder Möglichkeiten zum Dehnen und Kräftigen gesucht werden (u.a. Sitz- und Stehpositionen häufig verändern).

**Ausgewogen trainieren heisst Dehnen *und* Kräftigen.**

### Fussgelenke

*Befund:* Wadenmuskulatur verkürzt; vordere Schienbein- und Wadenmuskulatur abgeschwächt.

*Folge:* Neigung zum Abkippen über die Aussenkante (Übertreten, Verstauchung, Bänderverletzung).

*Vorbeugung:* Wadenmuskulatur dehnen; vordere Schienbein- und Wadenmuskulatur kräftigen.



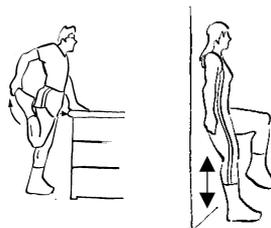
☞ Gutes Schuhwerk tragen. Nach längerem Laufen unbedingt Dehnen.

### Kniegelenke

*Befund:* Gerader Schenkelmuskel verkürzt; innerer Schenkelmuskel abgeschwächt.

*Folge:* Die Kniescheibe wird nach aussen gezogen; dadurch einseitige Belastung und schmerzhafte Abnutzung.

*Vorbeugung:* Geraden Schenkelmuskel dehnen; inneren Schenkelmuskel kräftigen.



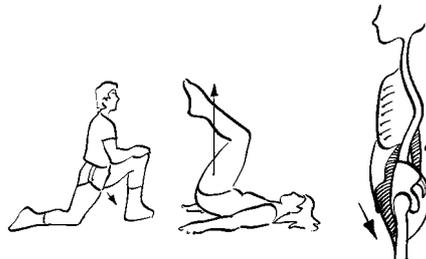
☞ Kniegelenke schützen und warm halten (z.B. beim Snowboarden).

### Becken und Lendenwirbelsäule

*Befund:* Hüftlendenmuskel, gerader Schenkelmuskel und Rückenstrecker im Lendenbereich verkürzt. Gesäss- und Bauchmuskulatur abgeschwächt.

*Folge:* Übermässige Beckenkipfung; dadurch verstärkte Hohlkreuzhaltung und oft Rückenbeschwerden.

*Vorbeugung:* Hüftlendenmuskel, geraden Schenkelmuskel und Rückenstrecker im Lendenbereich dehnen; Bauch- und Gesässmuskulatur kräftigen.



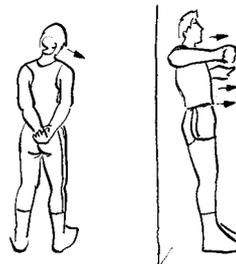
! Häufigste Rückenbeschwerden bei Jugendlichen

### Schultergürtel und Brustwirbelsäule

*Befund:* Grosser Brustmuskel, Nackenmuskulatur und oft auch Sitzbeinmuskulatur verkürzt. Muskeln zwischen den Schulterblättern abgeschwächt.

*Folge:* Übermässiger Rundrücken; fixiertes Becken; eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten; dadurch häufig Rückenbeschwerden.

*Vorbeugung:* Brust-, Nacken- und Sitzbeinmuskeln dehnen; Muskulatur zwischen den Schulterblättern kräftigen.



☞ Sitz- und Stehpositionen häufig wechseln. Alltagssituationen zum Dehnen und Kräftigen nutzen.

### Ganzer Körper

*Prinzip:* Vorbeugen ist besser als Heilen

- Sich barfuss auf elastischer, unebener Unterlage bewegen (Matten, Sand, Rasen...).
- Gleichgewichtsübungen, möglichst barfuss.
- Auf dem Bauch und auf dem Rücken kriechen.
- Klettern, Hangeln..., beidseitiges Stossen/Werfen.
- Viele Übungen über Kopfhöhe ausführen.



☞ In jeder Sportstunde 2–3 individuelle Dehn- und Kräftigungsübungen durchführen.

## 1.8 Körperbewusstes Einstimmen

Ein körperbewusstes Einstimmen enthält freie und gebundene Formen. Es geht dabei um das Bewusstwerden des eigenen Körpers, um das Spüren und Erkennen von Spannen und Entspannen. Die Aufgaben können durch die Lehrperson vorgegeben oder mit Bewegungsaufgaben gelöst werden.

### Den Körper kennen lernen.

**Strecken – Gähnen:** Die S sind im Raum verteilt: Den Körper in alle Richtungen strecken. Den Körper ein- und verdrehen, ihn wieder ausdrehen und lang machen. Vorstellung: Gähnende, sich streckende Katzen.

⇒ Musik: grosser Klangraum.

**Gelenk-Spiele:** Wie kann ich meine Hand, meinen Fuss, mein Hüftgelenk drehen? Wie weit geht es? Welchen Weg der beteiligten Körperpartien ermöglicht das Gelenk? Kann ich es langsam und schnell bewegen? Wo sind meine Grenzen?

- Die S entdecken und zeigen neue «Gelenk-Wege».
- Danach alle Gelenke ausschütteln (lassen).



**Hüpfen – Stoppen:** Zu einer unterstützenden Musik durch den Raum hüpfen. Bei Musikstopp stehen bleiben, das Gleichgewicht halten, verharren... und in einer neuen Bewegungsrichtung weiterhüpfen.

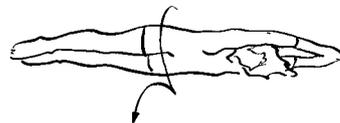
- Neue Hüpfart erproben oder nachahmen.



⇒ Verlangt Präsenz und Körperbeherrschung.

**Raum erfahren:** Sich auf verschiedene Arten im Raum fortbewegen. Was ist neu und ungewohnt?

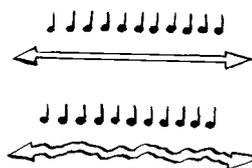
- Auf dem Boden kriechen, drehen, rollen, gleiten, auf allen vieren vw., rw., sw. bewegen.
- Bewegungen gespannt und entspannt ausführen.
- Verschiedene Arten des Gehens erproben: drehen auf 1 Bein oder 2 Beinen, schleichen...
- Hüpfen, Springen, auf den Zehenspitzen gehen.



⇒ Einzelne Bewegungen von ihrer Dynamik, der rhythmischen Struktur, der Arm- und Körperhaltung her ausführen und beobachten.

**Spannen – Entspannen:** Wechselspiel partiell oder im ganzen Körper, an Ort oder im Raum.

- 8 Rhythmuschläge (Rs) spannen - 8 Rs entspannen; 4 Rs spannen - 4 Rs entspannen, 2 Rs spannen - 2 Rs entspannen, 1 Rs spannen - 1 Rs entspannen.
- Spannung allmählich loslassen, resp. aufbauen.
- Spannungszustand sofort wechseln und halten.
- Mischformen erproben.



⇒ Spannungsspiel auch zu zweit gegengleich mit Augenkontakt, d.h. A spannt, B entspannt und umgekehrt.

**Ausstreichen und Abklopfen:** Nach den Spannungsübungen die Spannungen abbauen: den Armen entlang, über Kopf, Brust, Becken und Beine; über Kreuzgehend, Gesäss und Beine. Nach dem Ausstreichen den Körper noch einmal leicht abklopfen und wachrütteln.



⇒ Ausstreichen und Abklopfen kann auch zu zweit ausgeführt werden. Ausstreichen erfolgt in der Fließrichtung des venösen Blutes («herzwärts»).

**Fortlaufend dehnen:** Langsames, fortlaufendes Dehnen, Räkeln und Strecken. Der Bewegungsverlauf ist stets organisch; keine ruckartigen Wechsel.

- In verschiedenen, individuell gewählten Körperpositionen dehnen.
- Mit geschlossenen Augen dehnen.



⇒ Eignet sich für einen Lektionsausklang.

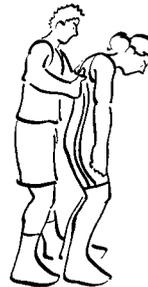
## 1.9 Entspannen

Es gibt viele Gelegenheiten, sich zu entspannen: nach sportlicher Betätigung, nach anstrengendem Unterricht, am Ende eines Tages. Die folgenden Beispiele zeigen Ansätze von verschiedenen Entspannungstechniken.

☉ Die Übungen sind auch im Schulzimmer oder andernorts möglich.

Durch gezieltes Entspannen neue Energie «tanken».

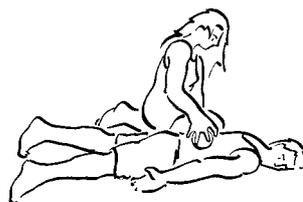
**Aushängen:** Zu zweit: A steht, Füße parallel, offen und Knie leicht gebeugt, um den Rücken zu entlasten. Langsam die Wirbelsäule abrollen, vom Kopf beginnend, Arme hängen lassen, bis eine lockere Beugehaltung erreicht ist. B überprüft, ob Arme, Schulterbereich und Kopf locker «aushängen». B drückt vorsichtig mit den Fingerkuppen vom Nacken her seitlich entlang der Wirbelsäule bis zur Hüfte auf den Rücken. Der Oberkörper von A beginnt zu schwingen. Anschliessend rollt A langsam aus gebeugten Knien die Wirbelsäule wieder auf. Rollenwechsel.



☉ Partnerübungen verlangen Vertrauen und eine gute Atmosphäre.

**Ballmassage:** Alle S haben 2 Jonglierbälle. Die Bälle mit der linken und rechten Hand kneten. Mit einem Ball Berührungen am eigenen Arm erproben: leicht klopfen, drücken, reiben. Mit Ball auf diese Weise eigenen Arm, Schulterpartie, Kreuz massieren.

• Zu zweit: A darf entspannt auf den Boden liegen, evtl. auf weicher Unterlage. B massiert A mit beiden weichen Bällen. Erfahrungen austauschen.



☉ Eine Entspannung sowohl für sich wie für den andern.

☉ Entspannung für Arme und Schultern.

**Kordel:** Allein. Mit den Fingern vom Brustbein ausgehend über das Schlüsselbein Richtung Schultern fahren und Schulter Spitze, Schulterhöhe, Schultergelenk und den ganzen Arm bis in die Fingerspitzen ertasten. Bewusst machen, dass der Arm über das Schulterblatt und Schlüsselbein am Brustbein fixiert ist. Vorstellung: Der Arm ist als Kordel am Schlüsselbein angebracht. Leicht seitlich beugen und den Arm ein wenig vor und zurück schwingen. Nach ca. 1 Min. wieder langsam aufrichten und beide Arme miteinander vergleichen: Der «Kordelarm» ist meistens länger, weil er entspannter ist.



☉ Ein Bild untertützt das «Loslassen». Entspannung im Schulterbereich anstreben.

**Fantasiereise:** Alle S sitzen entspannt und in bequemer Haltung auf Stühlen oder liegen bequem am Boden. Die Augen sind geschlossen. Die L schickt sie auf eine Fantasiereise, indem mit ruhiger Stimme eine Vision, eine Begebenheit oder eine Naturstimmung erzählt wird, z.B.: «Du liegst auf einer Wiese. Die Sonne scheint warm. Du hörst die Vögel zwitschern...» Zeit geben, sich in die Situation zu versetzen. Mit einigen kurzen Sätzen die konzentrierten S wieder in die «Wirklichkeit» zurückholen. Erlebnisse austauschen.



☉ Ganzkörper-Entspannung: Die Aufmerksamkeit ist ganz nach innen gerichtet.

**Langer Weg:** Alle S haben genügend Zeit, den Raum zu durchqueren. Sie gehen allein und machen ihre individuellen Erfahrungen.

• Immer den gleichen Weg wählen.  
• Verschiedene Wege wählen; Eindrücke austauschen.



☉ Eine aktive Form der Entspannung, die zur Ruhe und zu sich selber führt.

## 2 Wahrnehmen / Rhythmisch bewegen

### 2.1 Bewegte Beziehungen

Ein Partner animiert und inspiriert zum Bewegen. Dabei wird die gegenseitige Abhängigkeit und Verbundenheit, das wechselseitige Geben und Nehmen, Kämpfen und Unterstützen sowie Beeinflussen und Anpassen deutlich spürbar. Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

**Sich bewegen und sich bewegen lassen.**

**Partner mit Händen führen:** A legt die Hände leicht auf die Schulterblätter von B und führt diesen so im Raum umher. B versucht, sich vom sanften Druck der Hände von A leiten zu lassen. B versucht Unterbrüche in der Bewegung zu vermeiden.

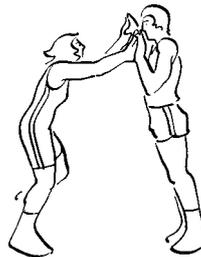
- Die Hände von A können am ganzen Rücken führen.
- A kann B auch drehen (1 Hand dafür loslassen).
- Vorwärts und rückwärts gehen. Dazu braucht es leichten Gegendruck von B.
- A schliesst die Augen und lässt sich von B führen. Wenn B anhält, versucht A den Standort zu beschreiben. Rollenwechsel.
- Auch über oder um Geräte und im Freien bewegen.



⊗ Achtung wegen Zusammenstößen. Die Führenden übernehmen die Verantwortung für die Geführten.

**Hände ziehen und stossen:** A hält B an seinen Händen und zieht und stösst ihn durch den Raum.

- Mit viel oder wenig Kraft von A bzw. mit viel und wenig Widerstand von B.
- A führt nur mit einer Hand.
- Stopps einbauen, bei denen das gemeinsame Gleichgewicht gesucht wird (gegen- oder auseinanderlehnen; gleiche oder verschiedene Körperhaltungen...).
- Zuerst langsam, dann schneller führen.



➔ Die erarbeiteten Formen rhythmisieren.

**Miteinander kämpfen:** 2 S raufen miteinander so, dass keinem Schmerzen zugefügt werden.

- In Zeitlupe ausprobieren.
- Mit wenig Krafteinsatz, gegenseitig nachgeben.
- Auch mit langsamer Begleitmusik: Im Rhythmus zur Musik «kämpfen».
- Wechsel zwischen Dominieren und Unterliegen bewusst erleben. Diese Rollen ohne Absprache ineinander fließen lassen.



**Anlehnen:** Alle gehen durcheinander im Raum umher. Es finden sich immer neue Partner, die sich Rücken an Rücken gegeneinander stellen und anlehnen.

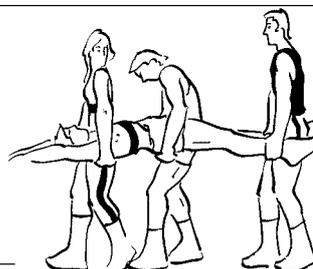
- Zu Beginn mit wenig Druck, dann langsam steigern.
- Mit anderen Körperteilen anlehnen (z.B. Seite an Seite, Schulter gegen Schulter...).
- A rutscht zu Boden, rollt weg, steht auf und sucht einen neuen Partner zum Anlehnen.



➔ Mit Musik: 8er-Bogen Laufen. Gegen Ende des zweiten 8er-Bogens einen Partner suchen, während 8 Takten «anlehnen» und erneut auf die «8er-Reise» gehen.

**Tragen:** In verschiedenen Positionen versuchen, sich gegenseitig zu tragen.

- A liegt auf dem Rücken. Je 3–4 S stehen links und rechts von A, heben diesen in die Luft und tragen ihn durch den Raum.
- A steht mit dem Bauch gegen den Rücken von B. B beugt sich nach vorne und hebt A so vom Boden ab.



⚠ Beim Tragen von Gewicht auf geraden Rücken achten.

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

## 2.2 Rhythmen erzeugen - Afro tanzen

Der afrikanische Tanz lebt von seinen Rhythmen. Der enge Zusammenhang von Rhythmus und Bewegung wird am besten durchs eigene Tun erfahren. Um Rhythmen zu erzeugen, eignen sich ausser den eigenen «Körperinstrumenten» Trommeln, Bongos, Djembes u.Ä.

### Wir bewegen uns in Afro-Rhythmen.

**Rhythmusteppich:** Als Einstieg zur Rhythmusschulung bauen wir einen «Rhythmusteppich» mit Klatschen, Stampfen, Patschen, Schnipsen: Gruppe A klatscht einen durchgehenden Puls, ca. 80 Schläge pro Minute. Gruppe B stampft den Puls und betont den 1. Schlag des 4er-Taktes. Gruppe C patscht den Rhythmus auf die Oberschenkel. Gruppe D improvisiert mit Klanggesten in verschiedenen Rhythmen.

- Zu jedem Musikelement bewegt sich eine Gruppe.
- Musikelemente beliebig wechseln, Puls beibehalten.



⊙ Klanggesten: Klatschen, Stampfen, Patschen, Schnipsen.

**Rhythmen erzeugen:** Die verschiedenen Rhythmen gemeinsam einüben, sei es übers Klatschen oder direkt auf den Trommeln. Die Klasse halbiert sich in Musikgruppe (M) und Bewegerguppe (B). M schlägt den Rhythmus 1; B bewegt sich dazu im Raum. M schlägt den Rhythmus 2; B antwortet als Echo, z.B. mit schnellen Laufschritten und Gewichtsverlagerung. Häufige Rollenwechsel von M und B.

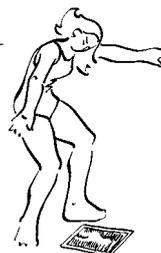
- Nach 4 Wiederholungen eines Rhythmus wechseln sich M und B ohne Unterbruch ab (spielen und bewegen).
- Zu jedem Rhythmusmotiv wird ein Schrittmotiv ausgewählt: M begleitet jedes Motiv 4-mal; B passt sich entsprechend an.
- M teilt sich auf. Die Rhythmen überlagern sich und es entsteht ein Rhythmusteppich. B spielt mit den Schrittmotiven oder improvisiert dazu.



⊙ Sicherheit erlangen im Rhythmisieren und im Umgang mit Rhythmusinstrumenten.

⊙ Lernen und Lehren beim rhythmischen Bewegen: Vgl. Bro 2/1, S. 8 f.

**Afrobilder:** Die Musikgruppe wählt 2–3 Rhythmen aus und begleitet. Am Boden liegen verteilt Bilder von afrikanischen Tanzenden. Aufgabe für die Bewegerguppe: Sich rhythmisch und «federnd, erdgebunden» durch den Raum bewegen. Bei jedem Bild entsprechende Pose einnehmen, halten... und beliebig weiterfahren.



⊙ Anstelle der selbst erzeugten Rhythmen auch Afromusik verwenden.

**Bildertänze:** Einen Bildertanz entwickeln: In einer Kleingruppe eine Reihenfolge der Bilder auswählen (jedes Bild bewegt sich anders, hat andere Rhythmen). Daraus gemeinsam einen Tanz entwickeln mit Bild - Weg - Bild usw.

- Die Bewegungen der Bilder und die Bewegungen im Raum festlegen und daraus einen Endlostanz oder einen Tanz mit Anfang und Ende kreieren.
- Allmählich die Bewegungen rhythmisieren.
- Zur Afromusik einfache Bewegungsmöglichkeiten erproben und tanzen.



⊙ Rhythmus gegeben – Bewegung gesucht: Vgl. Bro 2/1, S. 8

Ⓣ Einen Afrotanz an einem Schulanlass vorführen.

## 2.3 Rhythmus-Spiele

Mit Musik sollen möglichst viele Bewegungserfahrungen gesammelt werden, welche sich auch auf sportspezifische Bewegungen übertragen lassen. Die nachfolgenden Übungsbeispiele ermöglichen einen spielerischen Zugang zum rhythmischen Bewegen mit Musik.

**Verschiedene Rhythmen regen zum Spielen an.**

**Polyrhythmikspiel:** Alle Schülerinnen und Schüler versuchen, das rhythmische Muster eines Instrumentes oder einer Melodie aufzunehmen und in Bewegung umzusetzen. Das rhythmische Muster kann in der Bewegungsdynamik und in der Akzentuierung verändert werden. Es soll in einen sich wiederholenden Bewegungsablauf integriert werden.

- Je eine Gruppe nimmt ein rhythmisches Muster eines Instrumentes auf.



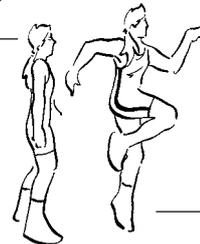
➔ Musikhinweis für alle Rhythmusspiele: ESSM : CD II «Bewegungsspiele mit Musik», Nr.2/96

**Phrasenspiel:** Nach einem ersten Anhören eines Musikstückes beginnt eine Person eine Bewegung während zwei rhythmischen Bogen (Phrasen) vorzuzeigen. Die andern setzen beim zweiten Bogen ein. Nach 2 Bogen setzt die nächste Person mit einer neuen Bewegung ein.



➔ CD II: z.B. Spiel 12, Stück 14

**Spiel mit Gegensätzen:** Die S übernehmen den Charakter der Musik (metrisch und ametrisch) und versuchen, ihn in Bewegung umzusetzen. Ametrisch fordert eine Bewegung in Zeitlupe, die metrische Sequenz treibt vorwärts, ist pulsierend, stark rhythmisierend.



➔ CD II: z.B. Spiel 13, Stück 15

**Interpretationsspiel:** Die Musik wird durch die S vorerst zeichnerisch (graphisch) an einer Tafel oder auf Papier dargestellt und anschliessend in Bewegung umgesetzt. Die graphische Umsetzung und die bewegungsgestalterische Umsetzung kann durch 2 verschiedene Gruppen erfolgen, die sich abwechseln.



➔ CD II: z.B. Spiel 15 A-F

**Koordinationsspiel:** Die S bewegen einzelne Körperteile je nach Instrument und entsprechender Notenlänge: z.B. Pauke = Beine (halbe Note), Claves = Arme (Viertelnote) etc.



➔ CD II: z.B. Spiel 14 A/14 B, Stück 16/17

**Musikstopps:** Eine Musik, die über 16 Zeiten führt, wird zuerst nach 13 Zeiten, dann nach 9 Zeiten und dann nach 5 Zeiten unterbrochen. Die fehlenden Zeiten sind mit entsprechenden Bewegungen zu ergänzen. Die Bewegung kann auf die Musik ausgeführt und bei der Pause rhythmisch weitergeführt oder verändert werden.



➔ CD II: z.B. Spiel 4, Stück 5

**Taktwechselspiel:** 3er-, 4er- und 6er-Takt wechseln sich ständig in der gleichen Reihenfolge ab. Die einzelnen Sequenzen dauern immer 8 Takte. Die S bewegen sich frei und nehmen die einzelnen Taktarten auf.



➔ CD II: z.B. Spiel 3, Stück 4

## 3 Darstellen

### 3.1 Kontakte knüpfen

Seinem eigenen Körper kommt man durch den eigenen Tastsinn nahe. Durch die körperliche Nähe zu anderen Menschen erfährt man sich und seinen Körper noch intensiver.

Mit verschiedenen Spielformen können Berührungängste abgebaut werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die psychischen Grenzen der Schülerinnen und Schüler beachtet werden. Ein vertrauensvolles Klassenklima ist dafür eine wichtige Voraussetzung.

Der Gruppeneinteilung ist – speziell bei koedukativem Unterricht – entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken.

**Körperkontakt zu sich selbst und zu anderen aufnehmen.**

**Siamesenwandern:** Die Klasse geht kreuz und quer durcheinander, bis sie einen gemeinsamen Rhythmus gefunden hat. Dann gehen je zwei S im Gleichschritt hintereinander. Der hintere S nähert sich dem vorderen kontinuierlich, bis er seine Hände an dessen Hüfte halten kann. Der Hintere schliesst die Augen und lässt sich so führen. Dann werden die Rollen getauscht.

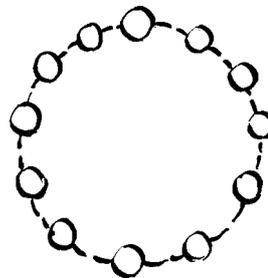
- Geradeaus und in Kurven gehen.
- Langsam und schnell gehen.
- Stehen bleiben und wieder weiter gehen.



⚠ Genügend Zeit lassen.

**Blinde Geometrie:** Die Klasse steht im Raum verteilt mit geschlossenen Augen. Alle versuchen, blind in der Mitte des Raumes einen Kreis zu bilden, bei dem sich die Nachbarn im Kreis an den Armen berühren.

- Mit oder ohne Worte in den Kreis finden.
- Andere Figuren bilden, z.B. Quadrat, Dreieck...
- Die ganze Figur bewegt sich im Raum.
- Die Figur löst sich auf und geht harmonisch in eine andere über.
- Alle S stehen im Frontkreis und halten sich an den Schultern. Der Kreis beginnt sich langsam zu bewegen, dann immer schneller, dann wieder langsam.



⚠ L oder S überwacht, um Zusammenstöße zu vermeiden.

**Statuen kopieren:** Die S bilden Dreiergruppen: A spielt eine Statue. Danach wird C von B nach dem Vorbild von A geformt. Versuchen, die Körperstellung der Statue ganz genau nachzubilden. Rollentausch.

- C lässt sich blind zu einer Statue formen und beschreibt, was mit dieser Statue dargestellt wird.
- Alle geformten Statuen bleiben in der entsprechenden Position und werden von den anderen S zu einem Gruppenbild zusammengestellt.



**Rückenbilder:** 6 S bilden zwei Gruppen A und B. Jeder von A stellt sich mit jedem von B einmal Rücken an Rücken und versucht dessen Form und Grösse zu erspüren. Nun gilt es, blind einen Rücken durch erneutes Erspüren wieder zu erkennen.



⦿ Gilt für alle Übungen dieser Seite.

## 3.2 Pantomime

Durch Körpersprache lassen sich Gefühle, Einstellungen und Bedürfnisse ausdrücken. Pantomimische Darstellungen können zu einem bewussten Umgang mit dem Körper und der Körpersprache führen.

**Wir kommunizieren ohne Worte.**

**Spiegelbild:** Immer zwei S stehen sich gegenüber. A gibt die Bewegungen vor, die vom «Spiegelbild» B nachgeahmt werden. Dabei müssen sich die beiden immer in die Augen schauen und nach Möglichkeit auch den Ausdruck imitieren. Rollenwechsel nach vorgegebener Zeit.

- Bewegungen nur mit bestimmten Körperteilen
- Fließender Rollenwechsel



⇒ Erweiterung des Bewegungspertoires

**Puppentheater:** Drei S sitzen auf einem niedrigen Schwedenkasten. Sie haben drei Bewegungen zur Verfügung, die sie ausführen dürfen:

- 1 Der Kopf bewegt sich nach links und rechts.
- 2 Die Arme werden verschränkt und wieder gelöst.
- 3 Man steht auf oder sitzt wieder ab.

Mit diesen Bewegungen spielen die drei ein kleines Bewegungstheater, indem sie alle Bewegungen in verschiedenen Tempi ausführen.

- Weniger oder mehr Bewegungselemente einbeziehen.



⇒ Sensibilisierung auf verschiedene Bewegungsgeschwindigkeiten

**Slow Motion:** Die S gehen zu zweit zusammen. A führt eine alltägliche Bewegung (z.B. auf die Uhr schauen) in normalem Tempo aus. B wiederholt die Bewegung in Zeitlupentempo und versucht, den emotionalen Charakter der Bewegung beizubehalten. Rollentausch nach jeder Bewegungssequenz.



⇒ Rhythmus- und Zeitgefühl

**Aufziehpuppe:** A wird als «Puppe» von B aufgezogen. A bewegt sich anschließend zuerst schnell (mit viel Energie) in einem frei gewählten Bewegungsablauf und wird anschließend immer langsamer bis zum Stillstand. Nach dem Stillstand werden die Rollen getauscht.



⇒ Schulung der Rhythmisierungsfähigkeit

**Szenenspiel:** Die Teilnehmenden bekommen in 4er- oder 5er- Gruppen ein Thema (z.B. Einkaufen, im Wirtshaus...) zugeteilt. Jede Gruppe versucht, ihr Thema nonverbal darzustellen. Die anderen Gruppen versuchen, das dargestellte Thema zu erkennen.

- Darstellung kleiner Geschichten, Sprichwörter, Traditionen...



### 3.3 Improvisationen

Improvisationsaufgaben ermöglichen den Schülerinnen und Schülern innerhalb eines gegebenen Rahmens ihre Ausdrucksmöglichkeiten zu erweitern und mit Bewegung zu spielen. Für alle Improvisationsformen gilt: sich Zeit lassen, um an neue Bewegungen heranzukommen.

**Durch Improvisationen die eigenen Bewegungsmöglichkeiten entdecken.**

**Frage und Antwort:** A führt eine bestimmte Bewegung zur Musik aus und hält inne. B antwortet im gleichen Zeitmass mit einer entsprechenden Bewegung. Daraus entsteht ein Dialog.

- Bewegungsqualität vorgeben, z.B. nur fließende oder nur abgehackte Bewegungen.
- «Gesprächsart» vorgeben: distanziert, heftig, vornehm, italienisch, amerikanisch, japanisch...



⇒ Musik unterstützt und motiviert. Musik je nach Thema auswählen.

**Schatten:** A bewegt sich frei an Ort. B steht dahinter und übernimmt die Bewegungen. A bewegt sich durch den Raum, am Boden, auf Geräten, B folgt möglichst in der gleichen Dynamik.

- A spielt auch mit Spannen und Lösen, mit Tempo-unterschieden, mit Minimalbewegungen...
- An Stelle von B steht eine ganze Gruppe hinter A. A führt verantwortungsbewusst die Gruppe, spielt mit Armen und dem ganzen Körper.

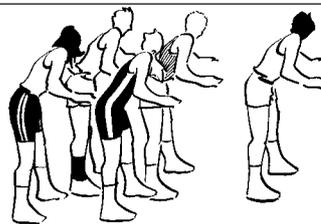


⇒ Je nach Musikwahl ändert auch die Bewegungsart.

⇒ Führende von grossen Gruppen brauchen eine gute Übersicht.

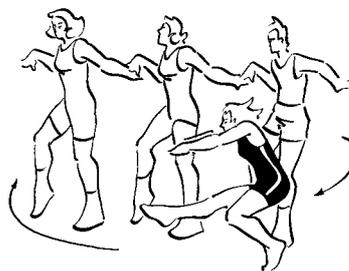
**Kanon:** A beginnt mit einer Bewegungsfolge. B oder die Gruppe wiederholt diese Folge zeitlich verschoben und setzt ein, bevor A den Teil beendet hat.

- Kanongruppe verändert die Bewegung zeitlich, setzt später ein und führt sie im Zeitraffer aus.
- Kanongruppe verändert die Qualität: Aus *fließend* wird *staccato*, aus *schwingend* wird *geführt*.



**Kette:** 5–6 S stehen in einer Reihe und berühren sich irgendwie. Am einen Ende löst sich 1 S, tanzt mit einem Solo ans andere Ende und schliesst sich mit einem Laut wieder an. Sofort löst sich der nächste aus der Kette und tanzt sein Solo. Die Kettenmitglieder verharren oder bewegen sich jedesmal, wenn ein Glied sich löst bzw. anschliesst.

- Ganze Gruppe bewegt sich an einer Wand.
- Jedes Kettenglied ist allein labil, verändert entsprechend seine Stellung beim Weggang des andern.
- Wechsel zwischen schnellen und langsamen Soli.



⇒ Auch ohne Musik möglich; stimmliche Untermalung verstärkt die Spannung.

**Kaleidoskop:** Mehrere S bilden einen Kreis: stehend, sitzend, liegend. 1 S führt eine einfache Bewegung aus, bei der die andern folgen können: Bewegungen über die Höhe und Tiefe, aus der Peripherie zum Zentrum, in verschiedenen Tempi, möglichst im Fluss. Dadurch verändert sich das Kaleidoskop ständig.

- Gruppe eng zusammen mit Körperkontakt
- Ruhig oder ganz bewegt
- Mit fliegenden Wechseln



⇒ Der Blick durch ein Kaleidoskop erleichtert die Vorstellung.

## 4 Tanzen

### 4.1 Freier Tanz

#### «Freier Tanz» als Sammelbegriff

Wir verstehen unter dem Begriff «Freier Tanz» alle tänzerischen Formen, die den freien Ausdruck und die individuellen tänzerischen Kreationen als Hauptanliegen fördern (inbegriffen sind z.B. Kreativer Tanz, Elementarer Tanz u.a.). Es sind Tanzformen, die an kein System mit Regeln, wie z.B. im Gesellschaftstanz, gebunden sind. Es geht darum, den persönlichen Stil der tanzenden Person oder der Gruppe herauszukristallisieren. Oft ist dieser persönliche Stil ein Gemisch von verschiedenen Stilen, da wir unterschiedlich beeinflusst sind und die Freiheit besitzen, das auszuwählen, was uns entspricht. Entsprechend entwickelt sich dieser persönliche Stil sowohl aus selbstgefundenen wie aus vorgegebenen Formen.

#### Improvisation und Gestaltung

Bei der *Tanzimprovisation* können verschiedene Sinnrichtungen angesprochen werden:

- *Erleben*: Spontan wird eine innere Stimmung (Befindlichkeit) als Reaktion auf eine Musik oder ein Thema erlebt und umgesetzt.
- *Erfahren und Entdecken*: Ein Individuum setzt sich spontan mit einer Aufgabe auseinander, um Neues zu entdecken, auszuprobieren, Erfahrungen zu sammeln.
- *Gestalten und Darstellen*: Das zuvor Erlebte und Erprobte wird spontan zu einem Thema gestaltet und erhält im Augenblick eine Gestalt.

Unter *Tanzgestaltung* wird eine inhaltliche und formale Entwicklung eines Themas verstanden, das in einen bewussten Verlauf und eine bewusste Form gebracht wird, eine klare Gliederung enthält und wiederholbar ist (Tanzkomposition).

#### Choreographische Ideen

Die Choreographie steht immer im Dienste der Tanzaussage. Sie verdeutlicht die Idee, das Anliegen des Tanzes. Was soll damit ausgedrückt, dargestellt, mitgeteilt werden? Die folgenden Anregungen können bei der Suche nach neuen Formen helfen:

- Auftritt der Gruppe mit verteilten Rollen: einzeln, in Kleingruppen, von verschiedenen Seiten, in 2 Gruppen.
- Wechsel von synchron, kanonartig, mit verschiedener Ausrichtung und einzeln, zu zweit, zu dritt, nach- und miteinander.
- Symmetrische Bilder im Wechsel zu asymmetrischen Bildern entwickeln.
- Slowmotion (Zeitlupe) neben normale Bewegungsabläufe stellen.
- Kontakte untereinander herstellen.
- Dynamik des Tanzstückes beachten.
- Raumebenen unterschiedlich nutzen.
- Musik deckungsgleich, in Phrasen, als Mit- oder Gegenspieler, als Atmosphäre, Impuls oder gleichwertig als Gestaltungsmittel benutzen.

➔ Tanzen: Vgl. Bro 2/1, S. 7



## 4.2 Hip-Hop-Choreo

Hip-Hop, der Tanz von der Strasse, der seinen Weg in die Videoclips der Stars gemacht hat, ist kraftvoll, dynamisch, schnell. Hip-Hop symbolisiert eine neue Tanzkultur und umfasst verschiedene Lebensbereiche der Jugend: Musik (Rap), Graffiti-Kunst und Kleidung.

**Hip-Hop ist Ausdruck ungebrochener Lebensfreude und lebt von Virtuosität.**

**Fortbewegen:** Bei allen Elementen gilt: Ausführung «erdig», schwer, breit, Becken tief, nach Möglichkeit schnelles Tempo.

- *Stop:* 4 Schritte vw. gehen, Ausfallschritt vw. tief. Dabei beide Arme gebeugt hochhalten zum Zeichen «Stop!». Abstossen mit dem vorderen Bein, 1/2 Drehung und Ausfallschritt mit Armbewegung wiederholen. Abstossen und 4 Schritte vw. usw.
- *Welle:* Wie oben; an Stelle des Ausfallschrittes nur 1 Schritt vw. ausführen. Dazu mit dem re. Arm eine Wellenbewegung darstellen.
- *Quick-Stamp:* Wie oben; an Stelle des Ausfallschrittes 2-mal schnelles Kreuzen re vor li; Seite - re vor li; Seite.
- *Verbinden* (nacheinander über die Hallenlänge ausführen): *Stop* – *Welle* – 2-mal *Quick-Stamp*.



➔ Weitere Beispiele: Vgl. Bro 2/5, S. 35 ff.

➔ Musik: SNAP «The Madman's Return»; RESLI «Boum»

### Spielereien:

- *Diagonal:* 1: re Sprung diagonal ins Plié, Oberkörper vorgebeugt, Arm zurückgebeugt, li Fuss an re Bein; 2: Gewicht auf li rw., Oberkörper aufgerichtet; 3: Schritt re rw., Oberkörper lehnt zurück, Arme sind vor dem Körper gekreuzt; 4: Gewicht auf li vw., Arme leicht geöffnet. Als Variationen: 4-mal nach rechts und 4-mal nach links oder 2 S einander gegenüber, spiegelbildlich.
- *Kick-Step:* 1: Kick mit re Fuss; 2: eng kreuzen re vor li, leicht nach li kippen; 3: li Seitschritt, in Schritt hineinfallen, re Ferse aufstellen; 4: auf re Fuss an Ort springen.
- *Akro:* 1: Beidbeinig in tiefe Hocke, mit li Hand nah am Körper stützen; 2: Grätsche mit Aufstützen li; 3: zurück in Hocke; 4: aufstehen. Verbinden mit 4 Schritten vw; auch auf re versuchen.

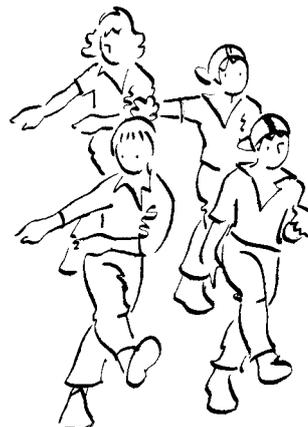


➔ Langsam beginnen und Tempo individuell steigern.

➔ Ein Fussspiel, fast auf der gleichen Stelle

➔ Eine einfache Bodenakro, die gute Stützkraft voraussetzt

**Hip-Hop-Choreo:** Idee: 2 Strassengruppen begegnen sich, fordern sich auf, Kunststücke zu zeigen, tanzen gemeinsam und ziehen sich wieder zurück. Vorspiel: Auftritt in 2 Gruppen individuell von 2 Seiten. Gruppe X tanzt ihren Auftritt, zusammengestellt aus Fortbewegungselementen und Gorilla-Schritten. Gruppe Y beobachtet neugierig. Gruppe Y tanzt ihren Auftritt und X schaut zu. Beide Gruppen kommen auf der Kreislinie zusammen, tanzen gleichzeitig einen schnellen «Gorilla» vw. Soli für Einzelne in der Kreismitte, angefeuert durch die Umstehenden. Auseinander mit Hip-Hop-Fortbewegung. Gemeinsam mit Front nach vorne Bewegungsspielereien in Wiederholung mit Akro-Formen. Individuelle Formen allein oder zu zweit. Gruppenweiser Abgang.



➔ Musik: RESLI «Boum»

➔ Beide Gruppen wählen einen Namen aus und tragen ihre Hüte.

➔ Die Musik gibt die Struktur vor. Bewegungen können gemeinsam festgelegt oder in Kleingruppen erarbeitet werden. Ausführungen den Teilnehmenden überlassen; sie sollen ihren selbst gestalteten Tanz tanzen.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BRUGGER, B. / BLERSCH, I.:	Afrikanische Tänze und Rhythmen. Freiamt 1995.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1019 Spiel- und Übungsformen mit dem Gymball. Schorndorf 1998.
FLEISCHLE, C.:	Tanz-Improvisationen. Spiel mit der Bewegung. Zürich 1983.
FRANKLIN, E.:	Hundert Ideen für Beweglichkeit. Zürich 1989.
FRITSCH, U.:	Tanzen, Ausdruck und Gestaltung. Hamburg 1985.
KUNZ, H.R. u.a.:	Krafttraining. Stuttgart 1990.
HARI, H.P.:	Massage für Kinder und Jugendliche. Bern 1995.
HASELBACH, B.:	Tanz und bildende Kunst. Modelle zur ästhetischen Erziehung. Stuttgart 1991.
HOMFELDT, H. G. (Hrsg.):	Sinnliche Wahrnehmung – Körperbewusstsein – Gesundheitsbildung. Weinheim 1991.
HUMPHREY, D.:	Die Kunst, Tänze zu machen. 1985.
MAHLER, M.:	Tanz als Ausdruck und Erfahrung. Bern 1987.
MEYERHOLZ, U. / REICHLER-GRUST, S.:	Einfach lostanzen. Bern 1992.
MICHLER, P. / GRASS, M.:	Gymnastik – aber richtig. Bregenz 1993.
RÖTHIG, P. et al:	Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 1992 <sup>6</sup> .
SCHNEIDER, W. et al:	Beweglichkeit. Stuttgart 1989.
SPRING, H. et al:	Dehn- und Kräftigungsgymnastik. Stuttgart 1986.
SPRING, H. et al:	Kraft. Stuttgart 1990.
SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.
VENT, H. / DREFKE, H.:	Gymnastik/Tanz Sekundarstufe II. Düsseldorf 1981.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 <sup>8</sup> .
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Vom Kindertanz bis zum Rock'n'Roll. Modernes Lernen. Dortmund 1990.
ZINTL, F.:	Ausdauertraining. München 1990.
WIRHED, R.:	Sport-Anatomie und Bewegungslehre. Stuttgart 1984.

### Musikempfehlungen:

ESSM

- Musik und Bewegung: ☞ Auch auf italienisch und französisch erhältlich
- CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung
  - CD 2: Bewegungsspiele mit Musik
  - CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren

### CD-ROM

BUCHER, W.:

VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. zum Aufwärmen, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.

### Kontaktstellen:

- ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)
- STV (Schweizerischer Turnverband)



**Verlag SVSS**

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

# 3

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 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  
erweitern beim ...**

... Schaukeln  
und Schwingen

... Bewegen auf  
Rollen und Rädern

... Kämpfen

... Kooperieren

**Bewegungsgesetze  
entdecken und  
damit umgehen**

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

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen zu kontrollieren. 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 10.-13. 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

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



4.–6. Schuljahr

- Einige Fertigkeiten gestalten und – durch konditionelle und koordinative Zusatzaufgaben – ergänzen
- Traditionelle Fertigkeiten mit, an oder auf Geräten sowie Kunst- und Akrobatikformen erwerben, gestalten und ergänzen
- Vielfältige Klettererfahrungen sammeln
- Grundlegende Fertigkeiten für Kampfsportarten erwerben
- Einander helfen und sichern



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

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

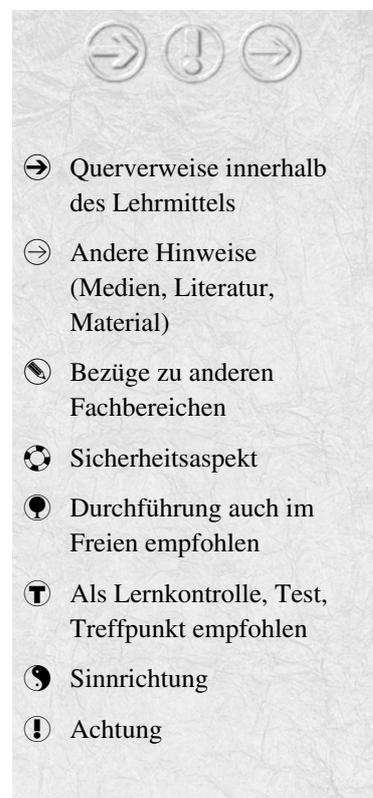
Spezielle Sportgeräte (z.B. Inline-Skates, entsprechende Sicherheitsaspekte, Tips beim Kauf usw.), Home-Trainings-Formen mit einfachen Geräten usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Balancieren</b>	
• Sind Trendsportarten auch Schulsportarten?	3
<b>2 Klettern</b>	
2.1 Didaktische Überlegungen	4
2.2 Kletterspezifische Bewegungsaufgaben	5
2.3 Klettern an der Kletterwand	6
<b>3 Fliegen und Drehen</b>	
3.1 Unfallprävention	8
3.2 Biomechanische Gesetzmässigkeiten	9
3.3 Vom Erleben zum Verstehen	11
3.4 Vom Verstehen zum Erleben	13
<b>4 Kämpfen</b>	
4.1 Didaktische Überlegungen	14
4.2 Von Kampfspielen zu Kampftechniken	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	16



# Einleitung

## Bewegungsabläufe erleben und verstehen

Das Geräteturnen in der Schule hat sich zu einem Unterricht mit den Tätigkeiten Balancieren, Klettern, Fliegen... entwickelt. Einerseits ergibt sich die Attraktivität dieser Tätigkeiten aus dem Erlebnisaspekt, andererseits soll auf der Stufe 10.–13. Schuljahr mehr Gewicht auf das Verstehen von komplexen Bewegungsabläufen gelegt werden. Die *Verstehensdimension* erlaubt den Schülerinnen und Schülern einen neuen Zugang zum Bewegen an, auf und mit Geräten. Das vertiefte Wissen und Verständnis über eine Bewegung führt letztlich zu einer verbesserten Bewegungsqualität. Dies beinhaltet auch neue Bewegungsformen mit hohem Erlebnisgehalt wie z.B. das Springen vom Minitrampolin mit Rotationen um die verschiedenen Körperachsen.

## Helfen und Sichern

Der individuellen Differenzierung in Bezug auf Aufgabenstellung und Anspruchsniveau muss auf dieser Stufe grosse Beachtung geschenkt werden. Die Erlebnisdimension «Fliegen» kann auch mit einfacheren Übungen und unter Einbezug von Hilfsgeräten erreicht werden. Bei allen Übungen, ob technisch anspruchsvoll oder eher einfach erscheinend, sind die nötigen Sicherungsmassnahmen sorgfältig zu planen und entsprechend zu instruieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen in diesen Prozess einbezogen und für die Problematik sensibilisiert werden.

## Bezüge zu anderen Fachbereichen

Damit die Lehrperson im Bereich der kognitiven Verarbeitung komplexer Bewegungsvorgänge kompetent unterrichten kann, sind entsprechende Kenntnisse, wie z.B. biomechanische Gesetzmässigkeiten, unumgänglich. Die Schülerinnen und Schüler sollen im Sinne des fächerübergreifenden Unterrichts auf das Wissen anderer Fächer wie der Physik zurückgreifen können.

## Werkstattartiger Unterricht

Als ideale Inszenierungsformen bieten sich im Bereich des Bewegens an Geräten werkstattartige Formen an, die einen hohen Grad an Individualisierung und Differenzierung zulassen. Hier lässt sich auch eine ideale Mischung zwischen Verstehen und Erleben finden.

## Anregungen für die Praxis

Aus der Vielfalt von Möglichkeiten aus dem Bereich Balancieren, Fliegen, Drehen... werden in dieser Broschüre einige Beispiele zum *Klettern, Fliegen und Drehen, Bewegen auf Rollen und Kämpfen* vorgestellt.

Eine Lehrperson kann nicht in jeder Sportart Fachspezialistin bzw. Fachspezialist sein. Sollen jedoch spezielle Aspekte trotzdem einbezogen werden, finden sich in jeder Klasse Jugendliche, welche gerne bereit sind, ihr Wissen und Können anderen weiterzugeben. Sie können als Lehrende eingesetzt werden und ermöglichen dadurch Lehr-Lern-Formen in Interessengruppen.

➔ Balancieren, Klettern, Drehen...: Vgl. Bro 3/1



➔ Weitere Praxisanregungen: Vgl. Bro 3/5

➔ Mitbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/6, S. 18

# 1 Balancieren

---

## Sind Trendsportarten auch Schulsportarten?

Inline-Skates, Skate- und Snowboards üben auf die Jugendlichen eine grosse Faszination aus. Vor allem in der Freizeit werden diese Bewegungsaktivitäten ausgeübt. Ist es sinnvoll, sie auch in den Sportunterricht zu integrieren, oder geht dadurch der Reiz der Selbsttätigkeit der Jugendlichen verloren? Handelt es sich um Trendsportarten, die in einigen Jahren wieder verschwunden sein werden? Soll im Sportunterricht alles übernommen werden, was im Trend der Zeit liegt? Die Sporterziehung sollte innovativ sein, neue Bewegungsformen aufnehmen und sie in einem weit gefassten Rahmen nutzen.



### Skateboard, Inline-Skates – Spiel mit dem Gleichgewicht

Solche Sportarten bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, auf lustvolle Weise mit dem eigenen Körper zu balancieren. Im Zentrum der schulischen Aktivität steht also das Gleichgewicht im weitesten Sinne. Die Inszenierung des Unterrichts mit Skateboard und Inline-Skates sollte sich an der freien und offenen Form dieser Bewegungsaktivitäten orientieren.

### Aufgabe der Lehrperson

Die Hauptaufgaben sind hier vor allem zu beobachten, zu beraten und zu betreuen. Zu enge methodische Vorgaben an die Schülerinnen und Schüler im Sinne eines sehr strukturierten Lernweges behindern die kreative Komponente dieser Bewegungsaktivitäten. Im Vordergrund sollte die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit und zwischen den Schülerinnen und Schülern stehen, die oft in ihrer sportpraktischen Kompetenz in diesem Bereich der Lehrperson voraus sind. Schülerinnen und Schüler entwickeln bei gegebener Möglichkeit sehr viel Kreativität beim Weitergeben von Ideen und Anregungen.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Handeln: Vgl. Bro 1/6, S. 18 und Bro 1/1, S. 54 f.

### Sicherheit und Ausrüstung

Der Sicherheitsaspekt ist bei all diesen Aktivitäten zu beachten und muss entsprechend instruiert werden. Wenn die Vorstellungen der Schüler und Schülerinnen über diesen Aspekt nicht mit denjenigen der Lehrperson übereinstimmen, sollte dies klar ausdiskutiert und geregelt werden. Das Tragen von speziellen Handgelenks-, Ellbogen- und Knieschonern trägt zur Unfallprävention bei. Ein Helm ist obligatorisch. Die Spiel- und Übungsplätze sind sorgfältig auszusuchen, auch unter dem Blickwinkel der Gefährdung anderer Leute. Als Plätze eignen sich Pausenhöfe, Trockenplätze, wenig befahrene Fabrikareale (vorher anfragen). Trottoirs und öffentliche Strassen sind gerade im schulischen Kontext zu meiden.

➔ Sicherheit im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 29

Der Materialaufwand für eine Schule kann beträchtlich sein. Deshalb ist sicher nicht gleich die Anschaffung eines Klassensatzes von Geräten nötig, da sich diese sehr gut in einen Gleichgewichtsparcours mit anderen Geräten einbauen lassen. Zudem haben viele Jugendliche eigene Ausrüstungen und können diese in den Sportunterricht mitbringen.

---

## 2 Klettern

### 2.1 Didaktische Überlegungen

#### Klettern eröffnet viele Perspektiven

KÜMIN/ LIETHA (1997) umschreiben den Begriff Klettern als «Sich fortbewegen an oder auf einem Objekt, wobei für die ständige Wahrung und Sicherung des Gleichgewichtes der Gebrauch der Hände respektive der oberen Extremitäten notwendig ist».

Klettern kann den Sportunterricht in verschiedensten Ausprägungen und Sinnrichtungen bereichern:

- Klettern ist eine elementare Bewegungsform, die sich nicht nur rein evolutionär erklären lässt, sondern wohl mit den vielfältigen Wahrnehmungsprozessen, die dabei ausgelöst werden, zusammenhängt.
- Das Körper- und Bewegungsgefühl ist beim Klettern von zentraler Bedeutung.
- Klettern lässt den Schülerinnen und Schülern eine grosse Gestaltungsfreiheit offen. Die Selbständigkeit und die Selbsteinschätzung haben einen hohen Stellenwert.
- Die Erlebnisdimension im Klettern mit den Faktoren Spannung und Risiko, aber auch Überwindung von Angst, spielt eine wichtige Rolle. Hier sind Grenzerfahrungen in einem abgesicherten Rahmen möglich.
- Klettern erfordert gegenseitiges Helfen und Sichern sowie ein verantwortungsbewusstes Handeln aller Beteiligten.

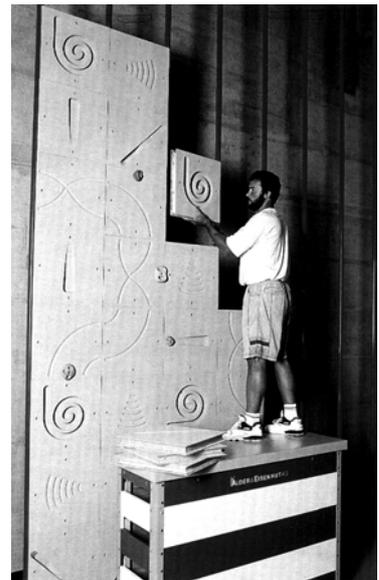
#### Möglichkeiten und Grenzen im Sportunterricht

Sportklettern an natürlichen und künstlichen Kletterwänden setzt eine hohe Fachkompetenz der Lehrperson, vor allem bezüglich Seilhandhabung und Sicherung, voraus und bedingt eine entsprechende Instruktion. Für das Klettern in dieser Form gelten die üblichen Sorgfaltspflichten und Sicherheitsvorkehrungen, wie sie auch im Rahmen des Turnens an Geräten verlangt werden.

Klettern in dieser Form bedingt auch die entsprechende Ausrüstung. Bereits einfache Ergänzungen zu bestehenden Geräten, wie z.B. das Einsetzen von Kletterelementen zwischen die Kletterstangen, ermöglichen attraktive Klettermöglichkeiten (vgl. Foto nebenan).

In der Schule können zwei Aspekte unterschieden werden: Einerseits definiert sich das Klettern als eigenständige Sportart *Sportklettern*, bei der die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, diese Sportart in der Freizeit auszuüben; andererseits steht das Klettern in Beziehung zu weiteren Sportinhalten oder zu anderen Fachbereichen.

☯ Mögliche Sinnrichtungen in diesem Broschürenbereich:  
Vgl. Bro 3/1, S. 3



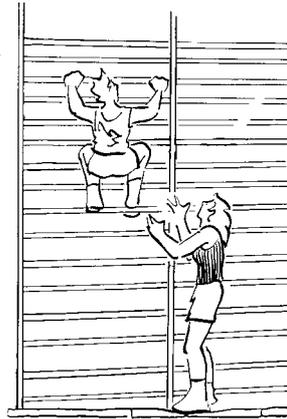
➞ Vorbereitende Kletterübungen: Vgl. Bro 3/5 S. 8 ff.

## 2.2 Kletterspezifische Bewegungsaufgaben

Die nachfolgenden Übungen haben zum Ziel, auf das Klettern an künstlichen oder natürlichen Kletterwänden vorzubereiten. Es werden bewusst wichtige Aspekte der Kletterbewegung thematisiert, ausprobiert und geübt. Das Gelernte kann anschliessend auf das Klettern an Kletterwänden übertragen werden.

**Der nächste Tritt:** A klettert und B zeigt, welcher Tritt als nächster benützt werden darf. A wird auf diese Weise gezwungen, dorthin zu sehen, wo der Fuss von B aufgesetzt werden muss.

- An die Sprossenwand gehängte Spielbänder markieren Tritte und Griffe. Abstände variieren: kurz-lang, waagrecht-senkrecht, diagonal, kombiniert...
- B gibt nicht nur die Tritte, sondern auch die Griffe vor.
- A und B klettern selbstbestimmt, dürfen aber nur die blauen und grünen Spielbänder als Tritte und die roten und gelben als Griffe benützen.



**Grundfertigkeiten des Kletterns an traditionellen Geräten.**

🌀 Je nach Aufgabenstellung Matten legen oder helfen/sichern.

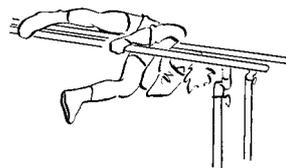
**Gegensätzlich klettern:** Beim Klettern an der Sprossenwand oder am Klettergerüst versuchen die S durch Ausprobieren, eine für sie optimale Lösung zu finden.

- Die S haben ihre Hüfte möglichst nahe an der Wand oder möglichst weit weg von dieser.
- Hände und Füße sind möglichst nahe beieinander (Kauerstand) oder möglichst weit auseinander.
- Die S spannen die Gesässmuskulatur oder hängen «schlaff» in den Armen.



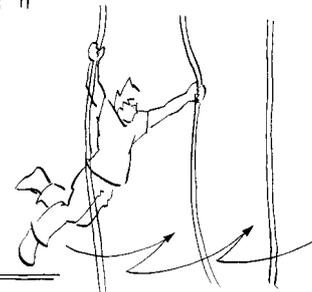
**Klettern an Geräten:** Es werden möglichst viele Barren ineinander «verschachtelt». Die Holme werden schräg und unterschiedlich hoch eingestellt. Die S klettern unterhalb von Barrenholmen und erproben, wie es sich am besten und kräftesparend klettern lässt.

- Seitwärts klettern, mit den Füßen oder mit den Händen voraus.
- Mit gebeugten oder mit gestreckten Armen klettern.
- Mit gespannter Bauch- und Gesässmuskulatur klettern oder «schlaff» zwischen den Holmen hängen.
- Zu zweit: A klettert vor; B folgt.
- Das «Dach» erweitern und Verbindungen zu anderen Kletterobjekten herstellen. Beispiel: Barren-Langbank-Sprossenwand; Barren-Langbank-Reck usw.
- Am schräg gestellten Klettergerüst, an der Kletterstange oder am Klettertau klettern.



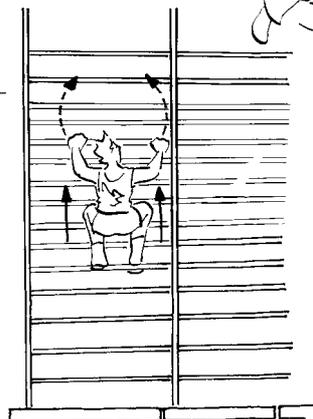
➔ Den Kletterparcours evtl. für andere Klassen stehen lassen.

➔ Kletter-Spiel-Cup: Vgl. Bro 3/5, S. 27



**Dynamisch klettern:** An der Sprossenwand oder am Klettergerüst stemmen sich die S aus einer Kauerstellung («Froschposition») hoch und greifen im «toten Punkt» um.

- Mit beiden Händen gleichzeitig umgreifen.
- Sich auf nur einem Bein hochstemmen.
- Die Sprossenwand oder das Klettergerüst einhändig queren. Zum Festhalten und Umgreifen immer die gleiche Hand benützen.
- Versuchen, aus dem Hängen umzugreifen.



⚠ Timing und Präzision!

## 2.3 Klettern an der Kletterwand

Bei der Einführung an der Kletterwand ist es sinnvoll, wenn die Teilnehmenden zuerst ohne Seil in geringer Höhe klettern («bouldern»), sich an das neue Sportgerät gewöhnen und Vertrauen gewinnen. Erst mit der Seilsicherung von oben wird in Sprossenwandhöhe und höher geklettert.

**Dauerklettern:** Die S versuchen, sich möglichst lange an der Kletterwand zu bewegen, ohne anzuhalten. Wer klettert länger als 1, 2, 5 Minuten?

- Die S probieren auf die unterschiedlichste Art und Weise zu klettern: seitwärts, rückwärts, abwärts, mit Überkreuzen der Arme etc.
- A klettert, B beobachtet genau und versucht danach, die gleiche Route zu klettern.



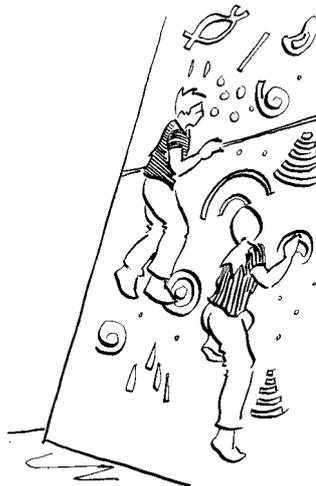
**Risiken einschätzen lernen und sich gegenseitig vertrauen.**

🕒 **Vorschrift:** Die S dürfen nicht über Sprossenwandhöhe hinaus klettern ( mit einem markanten roten Strich markieren). Matten auslegen!

⚠️ **Auch die Fuss-Aussenseite belasten!**

**Queren:** Die S queren von einer Seite der Kletterwand zur anderen. Sie achten vor allem darauf, dass sie mit dem Bauch möglichst nahe an der Wand bleiben (an der Wand kleben!) und ihren Körperschwerpunkt (KSP) über das jeweilige Standbein bringen.

- Gelingt es, mit anderen S zu kreuzen?
- An welcher Stelle der Kletterwand kann man sich gut um die Längsachse drehen?
- Sich nur an Griffen zu halten versuchen, die sich auf Hüfthöhe befinden.
- Sich nur an kleinen Griffen halten, aber auf grossen Tritten stehen oder umgekehrt.
- Auf ein befestigtes Papier mit einem in die Schuhsohle gesteckten Filzstift schreiben.
- Sich nur mit den Fingerspitzen an den Griffen halten.
- A zeigt B, welcher Tritt als nächster benützt werden soll (A klettert mental mit!).
- B klettert mit geschlossenen Augen. A beschreibt den nächsten Tritt bzw. Griff oder führt den Fuss bzw. die Hand dorthin.



⚠️ **Die richtige Verlagerung des Körperschwerpunktes ist eine wichtige Funktion der Kletterbewegung.**

⚠️ **Von Anfang an Wert auf Fussarbeit legen.**

**Sicher stehen:** Die S achten darauf, dass sie auf dem jeweiligen Tritt sicher stehen und ihn mit dem ganzen Körpergewicht belasten. Wenn nötig und gewünscht gegenseitig sichern.

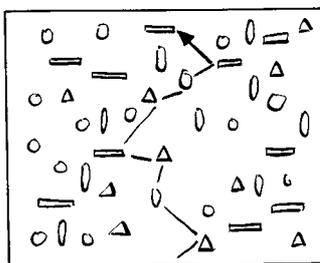
- Verschieden grosse Tritte ausprobieren.
- Nicht nur auf der Fussspitze, sondern auch auf der Fussinnen- und der Fussausseite stehen.
- Nur auf einem Bein stehen und sich nur mit einer Hand halten.
- A versucht blind den Stand zu halten, B sichert.
- Wer findet einen Tritt, auf dem man stehen kann, ohne sich mit den Händen halten zu müssen («no-hand-rest»)?
- Mit Turnschuhen, barfuss, mit Geräteschuhen und evtl. mit (speziellen) Kletterschuhen klettern.
- Von Tritt zu Tritt «wie ein Affe» springen.
- Auf Reibung stehen, d.h. dort zu stehen versuchen, wo es keine eigentlichen Tritte mehr hat (nur mit speziellen Kletterschuhen möglich).



⚠️ **Die Fussarbeit (sicheres Stehen und präzises Umtreten) ist eine Hilfsfunktion der Kletterbewegung.**

**Routen klettern:** Die Lehrperson bezeichnet und markiert die Tritte bzw. Griffe, welche benützt werden dürfen, mit farbigen Selbstklebepunkten («Schwierigkeitsgrad»): die rote, die gelbe Route etc. Die S versuchen verschiedene kurze Routen zu klettern, die ihnen die Lehrperson vorgegeben hat, z. B.: 5–10 Tritte/Griffe senkrecht, diagonal und auch quer über die Wand.

- Auf derselben Route wieder hinunterklettern.
- Welche Route ist die einfachste, welche die schwierigste? Warum?
- Die S kreieren zu zweit eigene Routen, die dann abwechselnd geklettert und evtl. mit Schwierigkeitsgraden bewertet werden.
- Gelingt es, eine Route so zu «lernen», dass diese mit geschlossenen Augen geklettert werden kann?



⚠ Bouldern ist geeignet für das Aufwärmen und «Einklettern».

Im Rahmen der vorliegenden Broschüre lässt sich die Sicherungstechnik mit Seil nicht ausreichend behandeln. Lehrkräfte, die mit ihren Schülerinnen und Schülern über das Bouldern hinausgehen wollen, müssen sich ihre Kenntnisse in speziellen Fortbildungskursen aneignen (z.B. SVSS, SAC).

**Klettern am Seil:** Bevor am Seil geklettert wird, müssen alle Beteiligten die Sicherungstechnik beherrschen. Sobald eine Kletterwand höher ist als die Sprossenwand, wird in der Schule prinzipiell **Top-Rope**, d.h. mit Seilsicherung von oben, geklettert!

Der Halbmastwurf (Sicherungsknoten) und der Achter (Anseilknoten) sind die für das Sportklettern wichtigsten Knoten und müssen von allen Teilnehmenden ausnahmslos beherrscht werden (→ vgl. Spezialliteratur).

Bei den ersten Kletterversuchen ist eine gute Betreuung der Kletternden und Sichernden sehr wichtig. Die Lehrperson kontrolliert Anseil- und Sicherungsknoten sowie das Einhalten folgender Verhaltensweisen:

*Gegenseitige Kontrolle:*

- Anseilknoten und Verschluss des Klettergurtes
- Sicherungsknoten und Verschluss des Karabiners

*Sich stets konzentrieren:*

- Während des Sicherns nicht mit anderen sprechen
- Aktiv dabei sein (nicht «Pause machen»)

*Seilbefehle absprechen:*

- Gegenseitige Absprache vor dem Klettern: «Seil!» bedeutet «Gib mir Seil!»; «Bloc!» bedeutet «Zieh Seil ein!» oder «Halte mich, ich stürze!».

Gleichzeitig macht die Lehrperson den Betroffenen aber auch klar, dass Eigenverantwortung ein Bestandteil dieser Sportart ist. Sobald die Kletternden und Sichernden die Sicherungstechniken und die korrekten Verhaltensweisen beherrschen, werden sie aufgefordert, die Verantwortung selbst zu tragen.



→ Empfohlene Spezialliteratur:  
KÜMIN, Ch. und M. / LIETHA, A.: Sportklettern – Einstieg zum Ausstieg. Bern 1997.

## 3 Fliegen und Drehen

---

### 3.1 Unfallprävention

#### Verhaltensregeln

Damit das Erleben beim Fliegen und Drehen sicher unterrichtet werden kann, sind entsprechende Verhaltensregeln zu beachten:

- Schülerinnen und Schüler müssen kontinuierlich und gezielt ins Helfen und Sichern eingeführt werden (Griffe, Hilfestellungen u.a.m.).
- Die Elemente des Fliegens und Drehens müssen in einem langfristigen Aufbau den Schülerinnen und Schülern differenziert vermittelt werden. Übungen zur Orientierung im Raum sind ein wichtiges Element der Vorbereitung.
- Der Unterricht muss in einer konzentrierten Atmosphäre erfolgen. Die Fertigkeiten dürfen nicht als Mutprobe dienen nach dem Motto: «Wer getraut sich?»
- Die Geräte wie z.B. Minitrampolin müssen durch die Lehrperson auf ihre Sicherheit und zweckmässige Einstellung überprüft werden. Als Grundregel für die Einstellung des Minitrampolins gilt: Je schneller der Anlauf, desto steiler kann die Tuchebeine gestellt werden. In der Regel braucht der Anfänger eine wenig geneigte Tuchebeine.
- Genügende und zweckmässige Mattensicherung (auch in den Sturzräumen) ist Voraussetzung für einen unfallfreien Unterricht.
- Auf korrekte Landungen ist besonders Wert zu legen.

➔ Hilfestellung durch Personen: Vgl. Bro 1/1, S. 71 u.a.

⊗ Genügend Matten legen.

#### Belastungen bei der Landung nach Sprüngen

Die Belastung der Beine, des Rückens und des Kopfes sind bei Landungen nach Sprüngen besonders gross. Dabei sollten die Beschleunigungen möglichst gering gehalten werden.

➔ Reduktion von Belastungen: Vgl. Bro 3/4, S. 10

#### Eine gute Landetechnik lernen

Eine gute Landetechnik zeichnet sich aus durch Vorspannung, leicht gebeugte Knie und Ausfedern auf einer geeigneten Unterlage. Bereits Landungen mit gestreckten Knien aus wenigen Zentimetern Höhe verursachen grosse Beschleunigungen und können bei entsprechend disponierten Jugendlichen Kopfschmerzen auslösen.

## 3.2 Biomechanische Gesetzmässigkeiten

### Bewegungsgesetze verstehen

Wenn die Lehrperson die wichtigsten biomechanischen Gesetze kennt, fällt es ihr leichter, die Bewegungen zu instruieren. Zudem wird das gezielte Beobachten der Bewegungen erleichtert. Den Beteiligten können auf dieser Grundlage auch entsprechend bessere Begründungen, Rückmeldungen und Korrekturanweisungen gegeben werden.

➔ Aspekte der Biomechanik:  
Vgl. Bro 1/1, S. 43 ff.

### Der Drall

Solange sich ein Mensch oder ein in die Luft geworfener Gegenstand in der Flugphase befindet, bleibt seine Eigenschaft, sich zu drehen konstant. Der Drall (oder Drehimpuls) entspricht dem Produkt aus Trägheitsmoment und Rotationsgeschwindigkeit. Dies bedeutet, dass bei einer Zunahme der einen Grösse die andere abnehmen muss oder anders gesagt: je grösser das Trägheitsmoment, desto kleiner die Rotationsgeschwindigkeit.

➔ Drall-Bälle, z.B. beim Tennis: Vgl. Bro 5/6, S. 19

### Das Trägheitsmoment

Eine Drehung um die Längsachse wie z.B. ein Standsprung ab Minitrampolin mit ganzer Drehung fällt leichter als ein Salto um die Breitenachse. Dies kommt daher, weil das Trägheitsmoment für den Standsprung mit Drehung um die Längsachse kleiner ist: Die Arme und Beine können sehr nahe an die Drehachse gebracht werden.

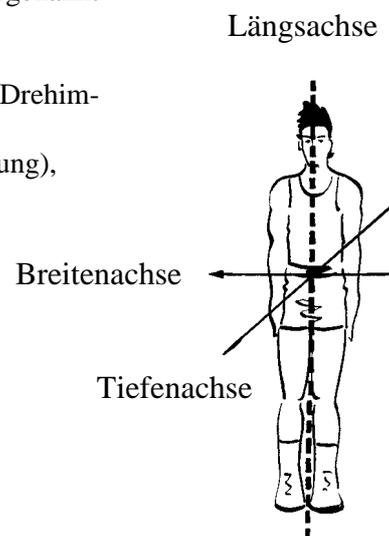
Das Trägheitsmoment ist definiert als die Summe aller Trägheitsmassen multipliziert mit deren Abstand im Quadrat von der Drehachse. In einer Formel ausgedrückt:  $J$  (Trägheitsmoment) =  $m r^2$ .

### Die Hauptdrehachsen

Erfahrene Turnerinnen und Turner wissen, dass in der Flugphase durch eine gute Körperspannung Rotationen am besten kontrolliert werden können. Durch diese Körperkontrolle wird der menschliche Körper einem sogenannt starren Körper am ähnlichsten.

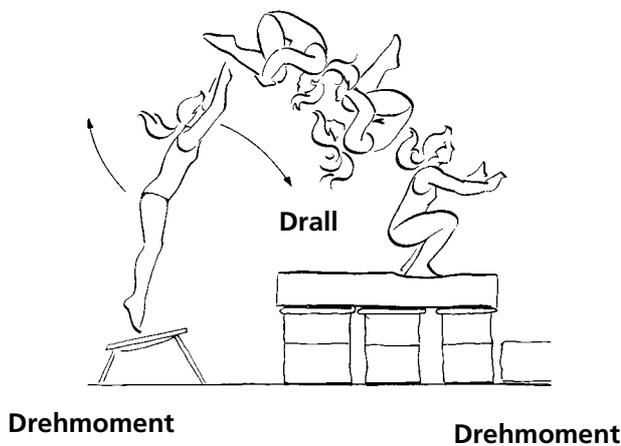
Je nach beabsichtigter Rotationsrichtung muss ein entsprechender Drehimpuls auf eine der folgenden Rotationsachsen erfolgen:

- um die Längsachse (z.B. Fuss sprünge mit halber oder ganzer Drehung),
- um die Tiefenachse (z.B. Rad),
- um die Breitenachse (z.B. Salto vor- oder rückwärts).



### Auslösen einer Rotation

Damit eine Rotation ausgelöst werden kann, muss ein entsprechendes Drehmoment eine gewisse Zeit auf einen Körper bzw. auf eine Körperachse einwirken. Dies ist z.B. der Fall beim Kontakt der Füße mit dem Tuch des Minitrampolins oder des Sprungbrettes. Vernachlässigt man den Luftwiderstand, wirkt in der Luft kein Drehmoment mehr und der Körper behält den erhaltenen Drehimpuls oder Drall bis zur Landung bei.



Vor der Landung kann durch ein entgegengesetztes Drehmoment die Rotation wieder aufgefangen bzw. verkleinert werden, z.B. durch schnelles Öffnen aus der gehockten in die gestreckte Körperhaltung bei einem Salto vorwärts. Dadurch wird eine kontrollierte Landung möglich.

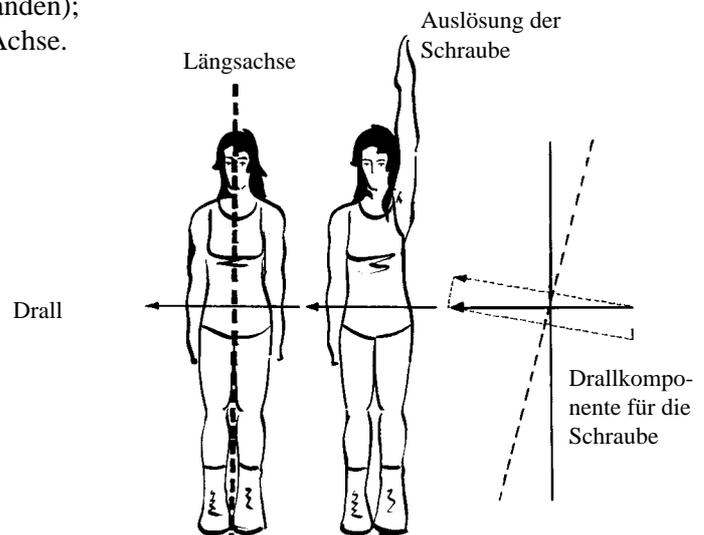
Rotationen des Körpers können grundsätzlich auf drei Arten eingeleitet werden:

- durch Drehmoments-Rotationen durch Absprünge (siehe oben);
- durch freie Drehmoments-Rotationen (Katzenschraube): Katzen verstehen es, sich durch eine geschickte Rotation von Vorder- und Hinterteil in der Luft zu drehen und so immer auf den Füßen zu landen);
- durch Drehimpuls-Rotationen aus einer anderen Achse.

### Auslösung einer Schraubebewegung

Die Rotation um die Längsachse (Schraube) im Anschluss an einen Salto vorwärts um die Breitenachse wird wie folgt eingeleitet:

Am Schluss der Rotation vorwärts wird durch Hochnehmen eines Armes eine Verlagerung der Körperachse bewirkt. Zerlegt man nun den *Drall* in eine senkrechte Komponente und eine parallel zur Körperachse, wird ersichtlich, dass bei konstantem Gesamtdrall der Körper nun eine Drallkomponente aufweist, welche die Schraube ermöglicht.



### 3.3 Vom Erleben zum Verstehen

Die Schülerinnen und Schüler erleben in Form von kleinen Experimenten verschiedene Drehbewegungen. Unter Anleitung der Lehrperson entdecken und verstehen sie die entscheidenden Kriterien für die Auslösung von Rotationen.

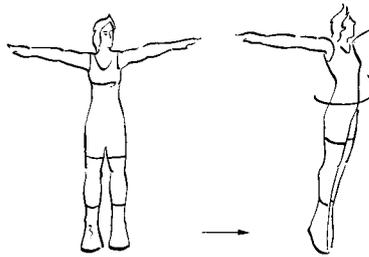
**Einige biomechanische Grundgesetze bei Rotationsbewegungen erleben und verstehen.**

**Bewegungsaufgabe 1:** 1 S versucht aus Stand, möglichst viele Drehungen um die Körperlängsachse auszuführen.

- Variante A: mit gutem Bodenkontakt, z.B. in Turnschuhen.
- Variante B: mit schlechtem Bodenkontakt, z.B. in Socken.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Welche Techniken führen zur Auslösung einer Rotation?
- Mit welcher Technik können die meisten Drehungen erzeugt werden und warum?



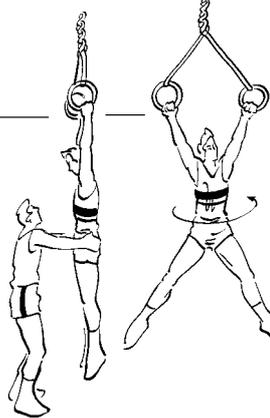
! Alle Schülerinnen und Schüler übernehmen bei allen Übungen sowohl die Rolle des Ausführens als auch die des Beobachtens.

☞ Erklärung:  
Vgl. Bro 3/6, S. 9

**Bewegungsaufgabe 2:** 1 S hängt gestreckt an sprunghohen Ringen. Diese werden nun so gedreht, dass die Seile verdreht sind. Nach dem Loslassen während des Drehens um die Längsachse die Beine spreizen bzw. schliessen.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Was kann beobachtet werden?
- Was hat die ausführende Person erlebt (Innen- und Aussensicht gegenseitig vergleichen)?

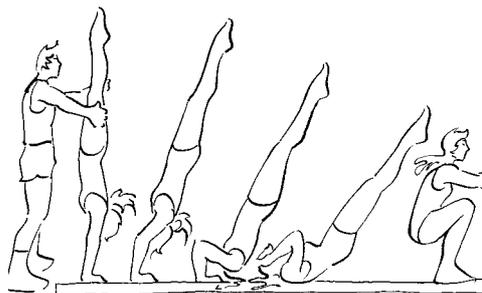


☞ Erklärung: Je weiter die Masse von der Drehachse desto grösser das Trägheitsmoment.

**Bewegungsaufgabe 3:** 1 S schwingt in den Handstand auf, verharrt einen Moment (oder wird einen Moment in dieser Position gehalten) und lässt sich möglichst lange mit gestrecktem Körper nach vorne fallen, bevor der Körper schnell eingerollt wird.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Was kann beobachtet werden?
- Was hat die ausführende Person erlebt?
- Was geschieht, wenn die Beine sehr früh angezogen werden?

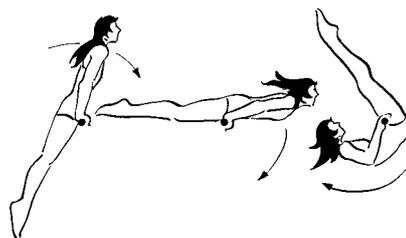


☞ Erklärung: Drehmasse zu Drehachse bringen heisst Beschleunigung.

**Bewegungsaufgabe 4:** 1 S führt eine Felge vw. am Reck aus. Die Stange muss bei der Auslösung der Bewegung an den Oberschenkeln liegen.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Was kann beobachtet werden?
- Wie erklärt und begründet eine Schülerin, welche die Technik der Felge vw. beherrscht, den Bewegungsablauf?
- Wann ist die kritische Phase und wie kann der Bewegungsablauf durch Hilfestellung unterstützt werden?

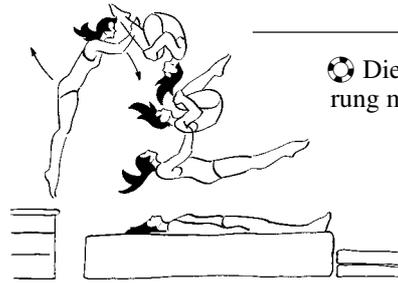


☞ Erklärung (Bedeutung der Körperschwerpunktslage): möglichst lange den Körper gestreckt halten.

**Bewegungsaufgabe 5:** 1 S führt aus Stand ab Kasten einen Salto vw. gehockt auf eine Weichmatte aus (oder Salto vw. aus Stand vom Bassinrand ins Wasser). Die Körperstreckung soll möglichst früh erfolgen.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Was passiert im Moment der Körperstreckung?
- Wieso kann die Körperdrehung vor der Landung durch Körperstreckung gebremst werden?



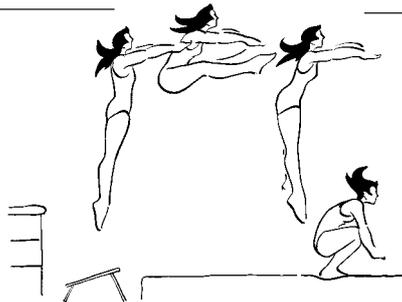
🚫 Die Hilfestellung oder Sicherung muss gewährleistet sein.

📖 Erklärung:  
Bro 3/6, S. 10

**Bewegungsaufgabe 6:** 1 S führt ab Kasten oder ab Minitrampolin einen Grätschwinkelsprung aus. Hinweis: Beim Hochziehen der Beine den Oberkörper in Vorlage bringen.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Drehung des Oberkörpers und der Drehung der Beine?
- Ist es möglich, die Beine anzuziehen, ohne den Oberkörper nach vorne zu neigen?



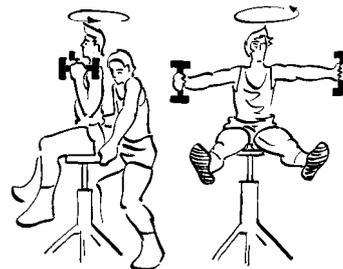
🚫 Versuchsperson sichern (Rücklage!)

📖 Erklärung:  
Bro 3/6, S. 9

**Bewegungsaufgabe 7:** 1 S setzt sich mit 2 Hanteln auf einen Drehstuhl (Klavier- oder Bürostuhl). Die Arme sind gebeugt, die Hanteln liegen eng am Körper. Der Drehstuhl wird von aussen in Drehung versetzt. Während des Drehens werden die Arme gebeugt und wieder gestreckt.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Wann ändert sich die Rotationsgeschwindigkeit und warum?
- Konsequenzen für einzelne Bewegungsabläufe, z.B. beim Wasserspringen, Eislaufpirouetten?

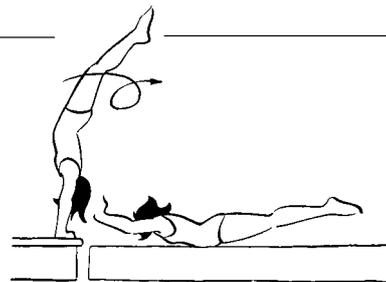


🚫 Genügend freier Raum um Versuchsperson. Auf Stabilität des Drehstuhles achten!

**Bewegungsaufgabe 8:** 1 S lässt sich von einem Kastenoberteil im Handstand auf eine Weichmatte fallen und versucht, sich während des Fallens in die Bauchlage zu drehen. Landung auf dem Bauch.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Wie wird die Drehung um die Breitenachse in eine Drehung um die Längsachse übergeführt?
- Auf welche Seite wird die Rotation eingeleitet?



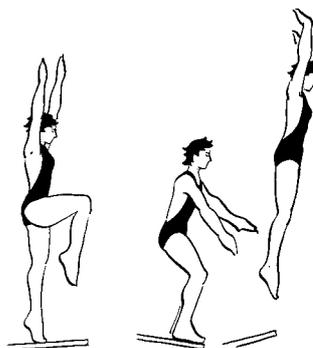
🚫 Kastenoberteil und Matte müssen dieselbe Höhe haben.

📖 Erklärung: Auslösung der Schraube:  
Vgl. Bro 3/6, S. 10

**Bewegungsaufgabe 9:** 1 S springt ab zu einem gestreckten Fussprung (vom Minitrampolin auf die Weichsprungmatte oder vom Sprungbrett ins Wasser). Erst nach dem Absprung ruft die Lehrperson oder 1 S, ob und auf welche Seite eine Schraube ausgeführt werden soll.

*Beobachtungsaufgaben und Fragen:*

- Wie wird die Schraube ausgelöst?
- Wie wurde das Experiment erlebt?
- Kann auf diese Weise überhaupt eine Schraube ausgelöst werden?



📖 Erklärung: Jede Aktion löst eine Gegenreaktion aus:  
«actio = reactio»

➔ Weitere biomechanische Experimente:  
Vgl. Bro 3/5, S. 20 und «Know-how»,  
Lit. Bro 3/6, S. 16

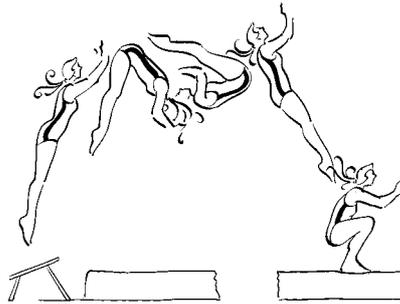
### 3.4 Vom Verstehen zum Erleben

Mit den folgenden oder ähnlichen Bewegungsexperimenten können die Teilnehmenden zum bewussten Lernen von Bewegungen angeleitet werden. Sie erkennen durch das Ausführen entsprechender Bewegungen z.B. die Bedeutungen der Drehimpulserhaltung.

**Wer Ursache und Wirkung einer Bewegung kennt, lernt und lehrt leichter.**

**Salto vw. ab Minitrampolin:** Je nach Könnensstand in gehockter oder gebückter Haltung und mit entsprechender Hilfestellung und Sicherung einen Salto vw. vom Minitrampolin oder Sprungbrett ausführen. Dabei soll während der Ausführung sowohl vom Ausführenden (Innensicht) wie auch von den Beobachtenden (Aussensicht) die Lenkung der Wahrnehmung auf folgende Aspekte gerichtet werden:

- Orientierung im Raum: Mitverfolgen der Bewegung mit offenen Augen.
- Rotation: Wie wird die Drehbewegung ausgelöst? Wie die Drehbewegung gestoppt?
- Körperhaltung: Welches ist die optimale Körperhaltung während der Rotation?

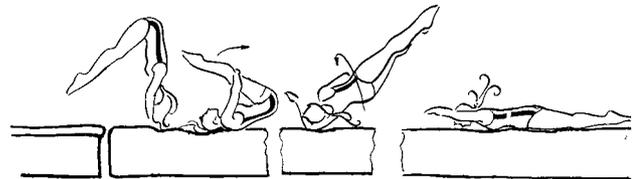


⚠ Einstellung des Minitrampolins beachten! Genügend und adäquate Matten! Alle Übungen lassen sich auch auf einen Mattentisch ausführen.

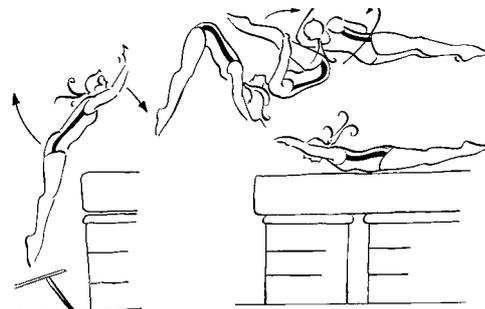
➔ Wahrnehmen – Verarbeiten – Ausführen: Vgl. Bro 1/1, S. 51 ff.

**Salto vw. ab Minitrampolin mit 1/2 Drehung:** Die in verschiedenen Experimenten erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen sollen im folgenden Aufbau am Beispiel des Saltos vw. mit halber Drehung erlebt und vertieft werden. Die vorbereitenden Übungen können auf jeder Lernstufe durchgeführt werden. ⚽ Genügende Mattensicherung auch neben den Weichmatten vornehmen. Solche oder ähnliche Bewegungsexperimente sind bei entsprechenden Voraussetzungen (Beherrschen der Grundtechnik Salto vw. gebückt) auch im Wasserspringen möglich.

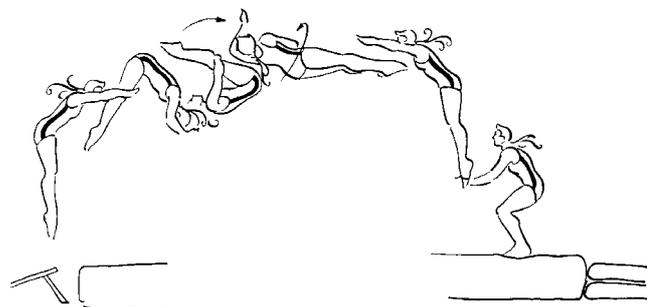
- Bewegungsaufgabe 1: Aus Rolle vw. am Boden Strecken des Körpers und Drehung in Bauchlage.  
*Wahrnehmungslenkung:* Wann und wie muss die Drehung auf den Bauch ausgelöst werden?



- Bewegungsaufgabe 2: Salto vw. gehockt ab Minitrampolin auf Mattentisch mit 1/2 Drehung in der Streckphase. Die Lehrperson kann durch ein Signal den Zeitpunkt der Schraubenauslösung anzeigen.  
*Wahrnehmungslenkung:* Zeitpunkt der Rotationsauslösung.



- Bewegungsaufgabe 3: Salto vw. gebückt mit 1/2 Drehung. Bei der Hüftstreckung in der 2. Phase des Fluges erfolgt die Drehung um die Längsachse (Kopf- und Armbewegung). Bei Linksdrehung: Kopfdrehung nach links, linke Hand an den Hinterkopf, rechte Hand zur linken Hüfte. Stoppen der Rotation durch Strecken der Arme. Durch Erhöhung der Rotationsgeschwindigkeit ist es möglich, bis zu einer ganzen Drehung zu gelangen.  
*Wahrnehmungslenkung:* Aktive Rotationsauslösung.



## 4 Kämpfen

### 4.1 Didaktische Überlegungen

Kampfsportarten zählen zu den sportlichen Freizeitaktivitäten der Jugendlichen. Sich körperlich zu messen, sich mit andern auseinanderzusetzen und sich selber zu verteidigen entspricht einem Grundbedürfnis. Im Vordergrund der schulischen Beschäftigung mit dem Thema «Kämpfen» stehen folgende Akzente:

- Sammeln von Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper,
- Aufbau von konditionellen und koordinativen Grundlagen,
- Auseinandersetzung mit Gewalt und Fairness.

#### Hinweise für den Unterricht

Die nachfolgenden Hinweise und Anregungen sollen dazu dienen, *Kämpfen* in der Schule zu thematisieren und zu inszenieren:

- *Angenehme, nicht aggressive Unterrichts Atmosphäre schaffen:* Die Lehrperson soll mit Anfangs- und Schlussritualen die Jugendlichen auf das Kämpfen einstimmen bzw. das Kämpfen abschliessen (sich die Hand geben oder verneigen, je nach «Kampfsportart»).
- *Auf strikte Regeleinhaltung achten:* Die Regeln müssen klar festgelegt sein und deren Einhaltung kontrolliert werden. Regelübertretungen dürfen nicht toleriert werden. Auf Chancengleichheit ist zu achten.
- *Verletzungsgefahr minimieren:* Auf zweckmässige und robuste Sportkleidung achten. Keinen Schmuck tragen. Zu Anfang vor allem Bodenkämpfe durchführen und auf den Knien kämpfen; erst später im Stand und mit Werfen (auf entsprechende Mattensicherung achten).
- *Handlungsmöglichkeiten aufzeigen:* Arbeiten mit Bewegungsaufgaben erlauben den Schülern und Schülerinnen, ihrem technischen Können entsprechende Lösungen einzubringen.
- *Das Spielerlebnis in den Vordergrund stellen:* Siegen soll nicht das oberste Ziel sein. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, mit Niederlagen umzugehen und eine gewisse Frustrationstoleranz zu entwickeln.

➔ Kämpfen:  
Vgl. Bro 3/1, S. 7

➔ Praktische Beispiele zum Kämpfen:  
Vgl. Bro 3/5, S. 27 f.



## 4.2 Von Kampfspielen zu Kampftechniken

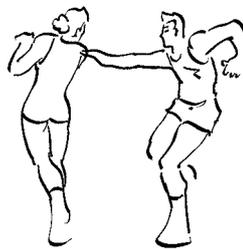
Die Teilnehmenden sollen über spielerische Kampfformen zu technischen Formen des Kampfsports geführt werden. Sofern sich Schülerinnen oder Schüler in einer Kampfsportart auskennen, können sie Teilaufgaben bei der Unterrichtsführung übernehmen.

Von Beginn weg werden die Regeln klar festgelegt und die Rollen zugewiesen: Wer greift an und wer verteidigt? Am besten eignet sich eine 3er-Gruppe: 2 Kämpferinnen, 1 Schiedsrichter. Durch einen Wechsel nach einer bestimmten Zeit ist eine hohe Intensität möglich.

**Wir lernen einige Regeln, Griffe und Verhaltensweisen in Kampfsportarten kennen.**

**Berührungskämpfe:** A und B stehen sich in einem begrenzten Feld gegenüber. Sie versuchen, sooft wie möglich vorgegebene Körperteile des Partners zu berühren (bei gemischten Klassen nur Berührung der Extremitäten). Nach jeder Berührung gehen die Kämpfenden wieder in die Ausgangsposition zurück.

- A greift an und B versucht auszuweichen.
- A darf sich nur auf allen vieren bewegen. B steht und versucht, die Ferse von A zu berühren.
- Eigene Berührungskämpfe kreieren.



⇒ Einbezug solcher Übungen ins Aufwärmprogramm.

**Kanaldeckelspiel:** A und B stehen sich ausserhalb eines Kreises von ungefähr 50 cm Durchmesser gegenüber und fassen sich an den Armen. Beide versuchen, den andern in den Kreis zu ziehen.

- Wer stärker oder schwerer ist, bekommt ein Handicap (selber bestimmen).
- Nach einer gewissen Zeit die Partner wechseln.
- Liga-Kampfspiel: Wer gewonnen hat, steigt auf; wer verloren hat, steigt ab.
- Eigene Kanaldeckelspiele inszenieren lassen.



⇒ Erarbeiten der Grundposition beim Kämpfen.

**Ballkampf:** A umklammert auf allen vieren einen Ball (Medizinball). B versucht den Ball zu lösen.

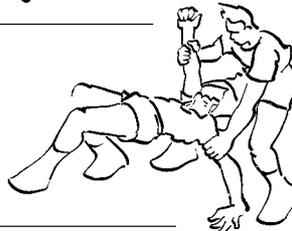
- Geeignete Techniken und Tricks sowohl beim Angreifen wie auch beim Verteidigen der Halteposition erproben, sich gegenseitig vorzeigen und erklären.
- Techniken aus Kampfsportarten einfließen lassen.



⇒ Gute Formen aufnehmen und der Klasse vorzeigen lassen.

**Auf den Rücken drehen:** A ist auf allen vieren. B kniet und versucht, A auf den Rücken zu drehen. Rollenwechsel bei Erfolg von B oder nach einer Minute.

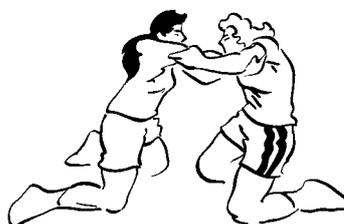
- Effiziente Lösungsvorschläge zeigen lassen.
- A befindet sich in Bauchlage.
- Eigene Ausgangslagen oder Handicaps bestimmen.



⊗ Nackengriff ist nicht erlaubt.

**Bodenkampf:** A und B knien sich gegenüber und halten sich an den Oberarmen. Sie versuchen, ihr Gegenüber auf den Rücken zu drehen und 10 Sekunden am Boden festzuhalten. Bevor eine Kämpfende auf dem Rücken liegt, muss immer mindestens 1 Knie beider Kämpfenden den Boden berühren.

- Kleine Turnierformen durchführen.
- Vor dem Kampf allfällige Handicaps festlegen.



⊗ Umklammerung des Kopfes ist nicht erlaubt.

---

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

---

- APOLIN, M. / REDL, S.: Know-how. Ausgewählte Materialien und Übungen zur Sportkunde. Wien 1997.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Mit Anhang «Schüler helfen Schülern». Schorndorf 1995<sup>7</sup>.
- 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>.
- GIOIELLA, Z. / SIGG, B.: Kämpfen in der Schule. Diplomarbeit Turnen und Sport. ETH Zürich 1995.
- HABEGGER, T. / SCHMOCKER, A.: Inline 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.
- KÜMIN, Ch. und M. / LIETHA, A.: Sportklettern – Einstieg zum Aufstieg. Kletterlehrmittel für Schule und Verein. SVSS. Bern 1997.
- MOSEBACH, U.: Judo. Wurf und Fall. Theorie und Praxis der Kampfsportart Judo. Schorndorf 1997.

---

### Video-Filme:

ESSM: Serie Geräteturnen: Magglingen 1990.

---

### CD-ROM

BUCHER, W.: VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. im Geräteturnen, mit VIA-Suchsystem. Schorndorf 1998.

---

### Kontaktstellen:



**Verlag SVSS**

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

---

# 4

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 4



# Laufen Springen Werfen

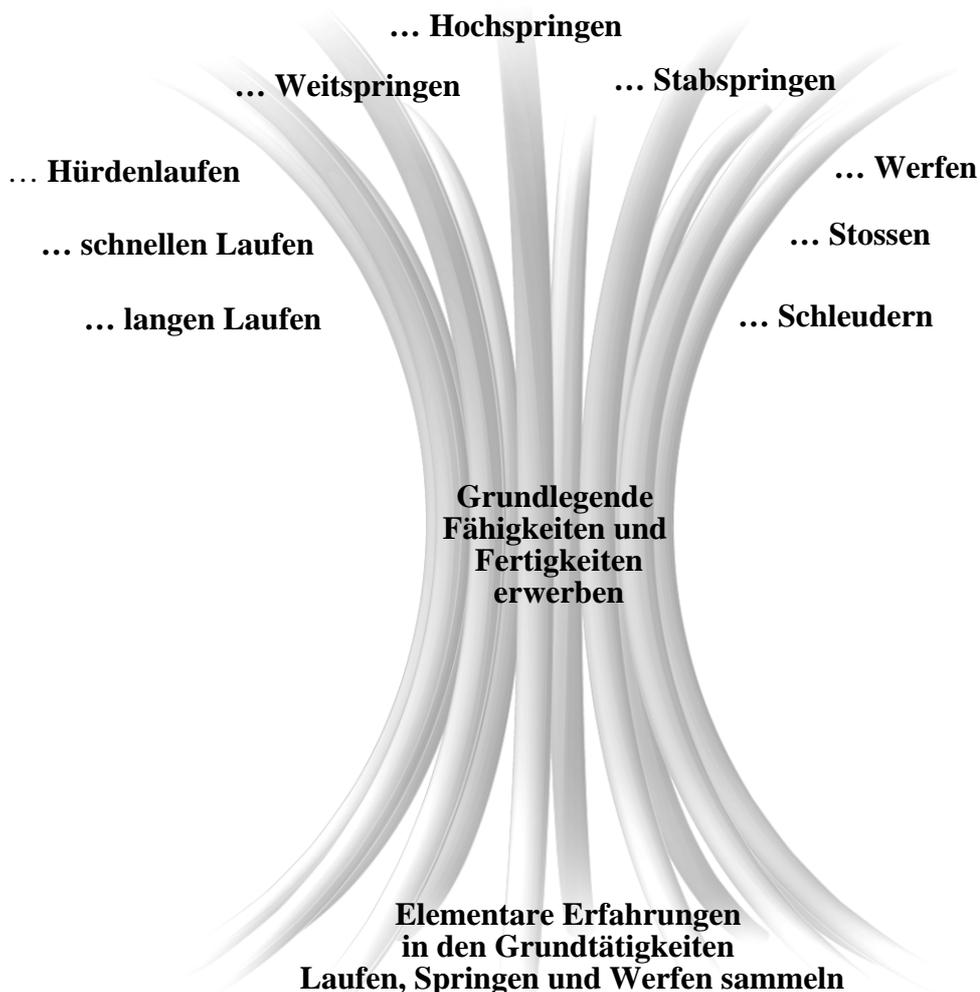
SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Broschüre 4 auf einen Blick

---

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



Im Verlauf der Schulzeit werden das Laufen, Springen und Werfen spielerisch erfahren, vielseitig angewendet und systematisch entwickelt. Die Schülerinnen und Schüler machen individuell optimale Lern- und Leistungsfortschritte.

Dabei spielen die Leistung, insbesondere der Vergleich mit sich selbst und mit anderen, eine wichtige Rolle.

Schwerpunkte 10.–13. 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

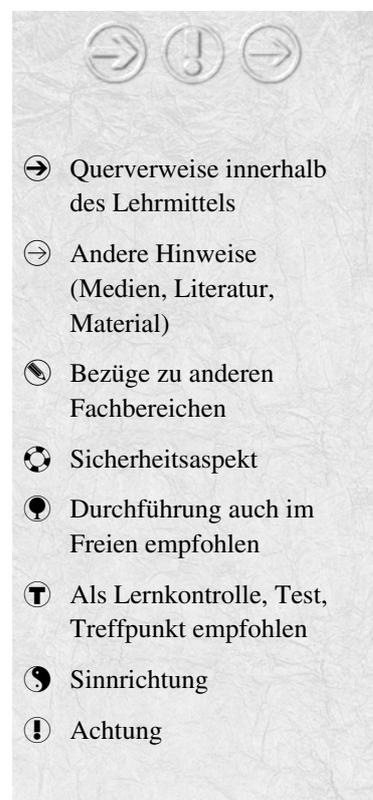
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Laufen</b>	
1.1 Schön, schnell und ausdauernd laufen	4
1.2 Lauf-Variationen	5
1.3 Hürdenlauf	6
1.4 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen	7
<b>2 Springen</b>	
2.1 Aufbau des Springens	8
2.2 Hochsprung	9
2.3 Stabhochsprung	10
2.4 Sprung- und Koordinationsschulung	11
<b>3 Werfen – Stossen – Schleudern</b>	
3.1 Selbständig trainieren lernen	12
3.2 O'Brien- und Drehstoss-Technik	14
3.3 Diskuswurf	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	16



# Einleitung

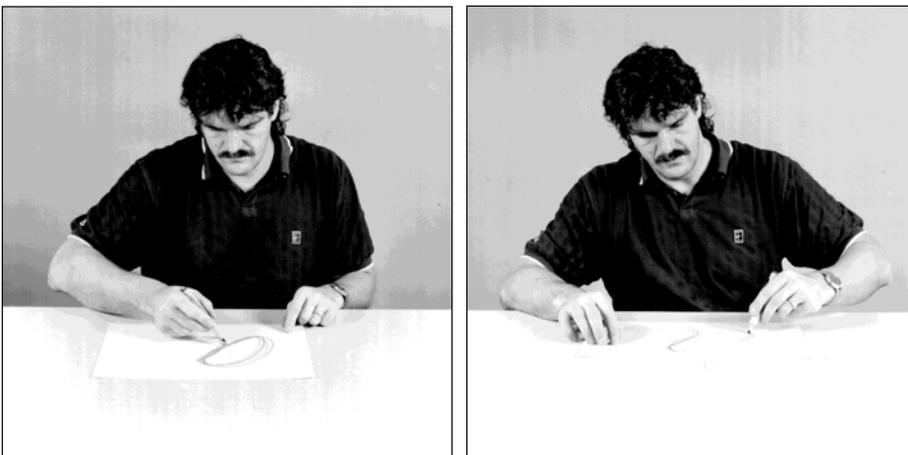
## Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter entwickeln

Im Verlauf der Schulzeit wurden viele Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen gesammelt. Die jugendlichen Erwachsenen auf der Sekundarstufe II sollen diese Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter entwickeln und als sinnvolle Handlungen erfahren.

## Vielseitig unterrichten

Mit einem breit gefächerten, individuell angepassten und vielseitigen Angebot von Lauf-, Sprung- und Wurfarten werden einerseits Grundlagen für viele Sportarten gelegt und andererseits die Freude an der persönlichen Leistungsfähigkeit gefördert.

Vielseitig heisst auch beidseitig. Nicht nur im Kindesalter soll rechts und links ausprobiert und geübt werden. Diese Fähigkeit muss auch im Jugendalter immer wieder geübt werden. Sie fördert das bewusste Lernen von Bewegungen, sensibilisiert Teilaspekte eines Bewegungsablaufes und kann auch bei Alltags- bzw. Berufstätigkeiten (z.B. beim Malen, Sägen, Schrauben drehen, Putzen usw.) Vorteile bringen. Bei dieser Gelegenheit können Zusammenhänge bezüglich der Funktion beider Hirnhälften thematisiert werden.



🕒 **Üben und Leisten:**  
Vgl. Bro 1/6, S. 5

🕒 **Erfolg mit beiden Seiten:**  
Video-Film zum Thema  
«Beidseitigkeit in der Musik,  
im Sport und im Alltag» (u.a.  
Trainingsmethoden von Werner  
Günthör, Weltmeister im  
Kugelstossen):  
Vgl. Lit. Bro 4/6, S. 16

«Wenn schon Vollkommenheit ein sowohl sporttechnisch als auch (sport-)pädagogisch erstrebenswertes Ziel darstellt, dann kann der didaktisch-methodisch auf optimale Lernwirksamkeit ausgerichtete Weg dorthin nur nach dem Prinzip der allumfassenden Vielseitigkeit gestaltet werden. Und Vielseitigkeit heisst stets auch Beidseitigkeit.»

(Aus: «Erfolg mit beiden Seiten»; vgl. Lit. Bro 4/6, S. 16)

### Angebote in dieser Broschüre

In der vorliegenden Broschüre werden vor allem Anwendungsformen vorgestellt, welche für die Jugendlichen herausfordernd sind. Das Ziel ist nach wie vor ein freudvolles Laufen, Springen, Werfen mit allen möglichen Kombinationen. Dazu stehen im Band 6 nur wenige Praxisseiten zur Verfügung. Deshalb wird ein Schwergewicht auf exemplarische Übungsbeispiele der Sekundarstufe II gelegt, ohne die ganze Palette der möglichen Leichtathletikdisziplinen aufzuzeigen. Im Vordergrund stehen die methodisch-didaktischen Überlegungen.

Aufbauübungen zu einzelnen Leichtathletik-Techniken inkl. Reihenbilder:

Vgl. Bro 4/5

### Bewegungen bewusst lernen

Die Lehrperson sollte die Jugendlichen, auf den geschaffenen Grundlagen aufbauend, zu einer individuell optimalen Bewegungsqualität führen. Dabei ist es wichtig, dass Bewegungen (bewusst) gelernt werden. Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zur Fähigkeit, selbst ausgeführte Bewegungen analysieren zu können (Innensicht). Diese Fähigkeit ist für lebenslanges befriedigendes Sporttreiben wichtig, sei es beim individuellen Training oder beim Erlernen neuer Bewegungsabläufe.

➔ Bewegungslernen:  
Vgl. Bro 1/6, S. 16 ff.

### Lernfortschritte und Lernkontrollen

Das Ziel der traditionellen leichtathletischen Disziplinen lautet: höher – weiter – schneller. Welche Faszination diese Grundidee auf höchstem Niveau auslösen kann, zeigen die vollen Stadien anlässlich von Leichtathletik-Meetings oder Olympischen Spielen.

Für einige leistungsstarke Jugendliche ist dieses Ziel Anreiz für ein intensives, systematisches Leistungstraining. Andere aber freuen sich mehr daran, einen Bewegungsablauf qualitativ zu verbessern. Dieses Ziel kann mit den Leichtathletiktests angestrebt werden, bei welchen die Bewegungsqualität unterstützt und überprüft wird.

Ⓣ Leichtathletiktests:  
Vgl. Bro 4/1, S. 11 und  
Bro 4/6, S. 6, 7, 11

### Die individuelle Leistung

Auch wenn die *Bewegungsqualität* stark gewichtet wird, gehört ebenso die Quantität, d.h. die messbare Leistung zum Laufen, Springen und Werfen. Dabei ist besonders der Vergleich mit sich selber wichtig. Daraus kann sich eine positive Einstellung zur Leistung und eine persönliche Leistungsbereitschaft entwickeln. Für diese Zielsetzung eignet sich insbesondere die Testübung «Laufe dein Alter». Die Jugendlichen sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten laufen können, ohne den Lauf zu unterbrechen, d.h. 16–20 Minuten. Dabei spielt es anfänglich keine Rolle, wie schnell und weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, nicht ins Marschieren überzugehen oder anzuhalten. Die Jugendlichen sollen angeregt werden, individuelle «Zusatzziele» zu setzen (z.B. 200 Meter weiter als beim letzten Test). Mit diesem Lauftest wird ein für alle Könnensstufen motivierender Akzent zur Verbesserung des Dauerleistungsvermögens gesetzt.

Für das Festhalten erzielter Resultate eignen sich das J+S-Heft, Trainingstagebücher, Leistungslisten, ein Lernjournal..., wo über mehrere Jahre hinweg die eigene Lern- und Leistungsentwicklung verfolgt werden kann.

# 1 Laufen

---

## 1 Schön, schnell und ausdauernd laufen

### Einen individuellen Laufstil finden

Der Laufstil ist beim Schnell-Laufen und beim Dauerlaufen wichtig. Im späten Jugendalter soll gezielt am persönlichen Laufstil gearbeitet werden (individuell optimale Technik). Durch Visualisieren des Bewegungsablaufs, z.B. anhand eines Reihenbildes oder mittels Videoaufnahmen kann die Bewegungsvorstellung unterstützt werden. Barfuss laufen und Laufen auf verschiedenen Unterlagen fördert das Bewegungsgefühl.

### Schnell laufen

Auch im späten Jugendalter können sowohl die Reaktions- wie auch die Aktionsschnelligkeit trainiert und verbessert werden. Dazu eignen sich Spiel- und Übungsformen, bei denen schnell reagiert und eine kurze Strecke maximal schnell gelaufen werden muss.

#### *Tips zum schnellen Laufen:*

- Mit kurzen Schritten starten; Knie schnell anheben.
- Auf den Fussballen laufen, gut anfersen, schnell und aktiv Boden fassen.
- Die Armbewegungen unterstützen die Beinarbeit.
- Kurz und intensiv; Laufdauer: 4–10 Sekunden; Laufstrecke: 20–80 m

### Lange laufen

Im späten Jugendalter soll die Verbesserung der Ausdauer zum Schwerpunkt werden. Über das *Minimalziel*, die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen zu können, sollen die Jugendlichen Sinn und Bedeutung eines regelmässigen Ausdauertrainings einsehen und viele verschiedene Ausdauer-Trainingsmöglichkeiten kennen lernen. 16–20 Minuten zu laufen, ist auch mit Spielen und Spielformen erreichbar. Zu diesem Zweck soll bei Laufspielen die Gruppengrösse möglichst klein gehalten und genügend lange ohne Unterbruch gespielt werden.

#### *Tips und Regeln zum Ausdauertraining:*

- *Atmung:* Regelmässig atmen und vor allem gut ausatmen. Faustregel: gleich viele Schritte ein- wie ausatmen.
- *Belastung:* Damit eine Verbesserung im Dauerleistungsvermögen erzielt wird, sollte der Puls während mindestens 12 Minuten einen Mindestwert erreichen. Faustregel: Die Pulshöhe sollte 170–180 Schläge pro Minute minus das eigene Alter betragen (individuell verfeinern). Die Jugendlichen anleiten, ihren Puls zu schätzen, zu messen und zu interpretieren.
- *Umfang:* Pro Woche mindestens 3 Trainingseinheiten
- *Intensität:* Die Jugendlichen sollen ihr individuelles Tempo selber suchen. Faustregel: Nur so schnell laufen, dass noch gesprochen werden kann («Plaudertempo»).



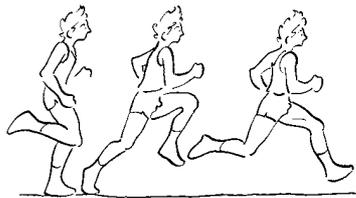
## 1.2 Lauf-Variationen

Auf dieser Seite werden verschiedene Anregungen zur Verbesserung der Lauftechnik und der Schnelligkeit vorgestellt. Diese Fähigkeiten bilden auch in Sportarten wichtige Voraussetzungen.

**Schnelles Reagieren und Laufen sind wichtige Voraussetzungen für viele Sportarten.**

**Laufstile:** Die Lehrperson oder S zeigen der Klasse verschiedene Laufstile vor, welche nachgeahmt werden (verschiedene Armbewegungen, Füße unterschiedlich aufsetzen...).

- In 2er-Gruppen mit Partnerrückmeldungen verschiedene Laufstile ausprobieren.
- Laufstile beim langsamen und schnellen Laufen ausprobieren.
- Laufstile von Weltklasse-Athleten imitieren.



⇒ Bewusst laufen: Wann ist es mir beim Laufen am wohlsten? Wie setze ich dabei die Füße auf? Wie ist die Armbewegung? Wie unterscheidet sich der Laufstil beim schnellen oder langsamen Laufen?

**Reaktions-Spiele:** Die S laufen in Paaren frei im Raum. Auf Zuruf «A» flieht A. B versucht, A innert 5 Sekunden einzuholen.

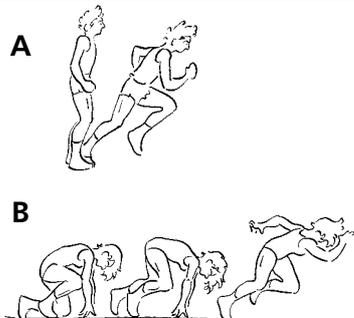
- Laufen oder Hüpfformen zu Musik: 1 Pfiff bedeutet eine, 2 Pfeife zwei Formen zu Musik ausführen.
- Die L leitet das Spiel, indem sie verschiedene Gangarten vorgibt.
- Weitere Formen: Einander die Füße, die Oberschenkel, die Schultern berühren, Bündel erhaschen.



⇒ Weitere Reaktionsübungen:  
Vgl. Bro 4/Bände 3–5

**Startvergleiche:** A und B versuchen verschiedene Startpositionen aus und sprinten 10–30 m. Dabei starten sie nie gleich. Wer zuerst über die Ziellinie gelaufen ist, erhält einen Punkt. Nach einem Versuch werden die gewählten Startpositionen getauscht. Erst dann werden neue Positionen bestimmt.

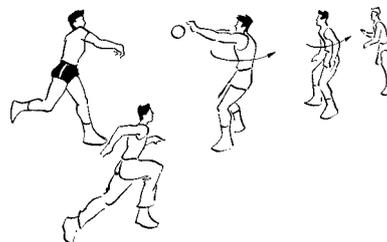
- Mögliche Startpositionen: Hochstart, Tiefstart, Bauchlage...
- Die S bestimmen verschiedene Startsignale.
- Nach dem Start über 1–3 Hürden laufen.
- Fliegende Starts vergleichen.



⇒ Die wichtigsten Kriterien zusammentragen.

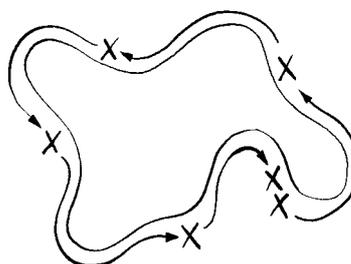
**Ball gegen Läufer:** Wer ist schneller, ein Ball, der durch die S-Reihe gepasst wird oder 1 S, der diese Strecke sprintet? Die Passtafette darf erst dann beginnen, wenn die Sprintende mit Volltempo am ersten S vorbeigelaufen ist.

- Verschiedene Bälle einsetzen; S bestimmen, wann welcher Ball eingesetzt werden soll.
- Die S sollen weitere Varianten erfinden!



**Rundbahn-Staffel:** Die Gruppe verteilt sich beliebig auf einer Runde. Beim Start haben die Startläufer den Stab. Nach jedem Laufabschnitt wird der Stab mit möglichst wenig Zeitverlust der nächsten Läuferin übergeben. Welche Schlussläuferin ist zuerst im Ziel.

- Vor dem 2. Durchgang erhalten die Gruppen Gelegenheit, ihre Aufstellung zu überdenken.
- Auch mit Handicap laufen, z.B. mit Startvorgabe.
- Laufen mit Radfahren, Inline-Skaten kombinieren.



⚠ Beim Start zur Rundbahnstaffel stehen 2 S!

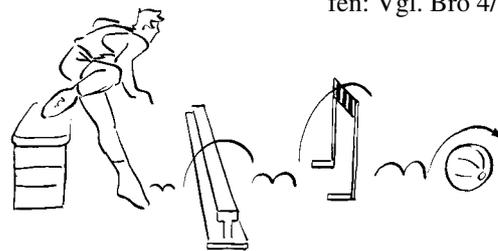
## 1.3 Hürdenlauf

Das Hürdenlaufen kann ein Lauftraining besonders attraktiv machen. Das Ziel ist eine individuelle Verbesserung des beidseitigen Hürdenlaufens.

**Wir versuchen, einige Hürden rhythmisch rechts *und* links zu überlaufen.**

**Hindernisse überlaufen:** Gruppenweise je eine Hindernisschleife mit verschiedenen Hindernissen in unterschiedlichen Abständen aufstellen. In einer Reihe durchläuft eine Gruppe die verschiedenen Hindernisschleifen, indem der vorderste S vorzeigt und nachher hinten anschliesst. Überquerungsvarianten:

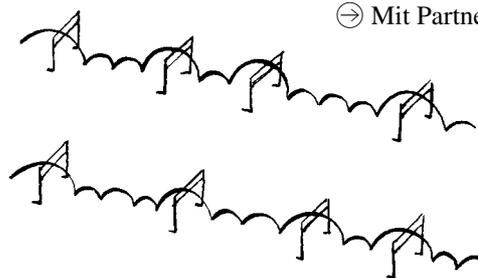
- Nur auf den Fussballen laufen.
- Die Hindernisse im Storchenschritt überqueren.
- Die Hindernisse synchron überlaufen, indem nur die Nachziehbeine über die Hürde geführt werden.
- Die bereit gestellten Hindernisse können auch für Hindernisbrennball verwendet werden.



➔ Weitere Ideen zum Hürdenlaufen: Vgl. Bro 4/5, S. 10 f.

**Hürden überlaufen:** Hürden in verschiedenen Abständen rechts und links überlaufen.

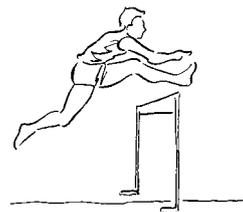
- Regelmässige (immer 3er-) und unregelmässige (2er-, 3er-, 4er-, 3er-, 2er-) Schrittrhythmen.
- Technik: Gruppenweise eigene Hürdenbahnen aufstellen und diese überlaufen (auf den Fussballen laufen, schnell Boden fassen...)
- Schnelligkeit: Allein oder gegen Herausforderer, z.B. Parallelrennen, Aufholjagd...
- Hürdenbahnen wechseln.
- Zusatzaufgaben und Wettkampfformen von S bestimmen lassen.



➔ Mit Partnerkontrollen arbeiten!

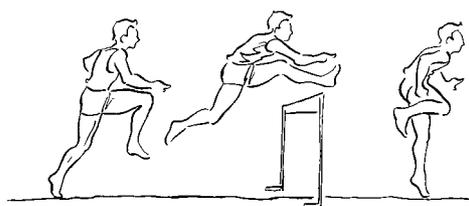
**Zeit-Differenz:** Auf einer gegebenen Strecke wird die Sprintzeit gestoppt. Auf der gleich langen Strecke stellen S 3–6 Hürden auf (Abstände frei). Das Überlaufen der Hürden wird geübt und die Zeit gestoppt.

- Wer erzielt über 4 Hürden im 3er-Rhythmus rechts und links die kleinste Zeitdifferenz?
- Wer kann eine bestimmte Strecke mit 4 Hürden mit frei gewählten Abständen mehrmals mit möglichst kleiner Zeitdifferenz laufen? Als Erschwerung: bei jeder Hürde das Bein wechseln.
- Die S weitere Vergleichswettkämpfe finden lassen.



**Hürden-Test:** 6 Hürden im Abstand von 3–3,5 m (Hürdenhöhe ca. hüfthoch) werden rechts und links im 1er-Rhythmus überlaufen. Hürdenabstände und -höhe den Fähigkeiten anpassen!

- Evtl. gleiche Übung mit Vorschwingbein oder mit Zeitmessung durchführen. Ziel: individuelle Verbesserung.



Ⓣ-Kriterien: Hürden flach überlaufen (Oberkörpervorlage); Nachziehbein hoch mit ausgedrehtem Fuss nach vorne führen; Schwungbeinknie horizontal heben.

## 1.4 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen

Die Jugendlichen sollen mit Ideen, Beispielen und konkreten Anregungen zu einem vielseitigen und selbständigen Ausdauertraining allein, zu zweit oder in Gruppen angeleitet werden.

**Wir lernen verschiedene Formen des Ausdauertrainings kennen.**

**Blitzball:** Team A versucht, einen Rugby-Ball auf eine dicke Matte zu legen, die auf der Basketball-Freiwurflinie liegt. Der Ball darf so lange getragen werden, bis jemand aus Team B den Balltragenden am Rücken berührt. Der Ballträger muss sofort stoppen und darf nur nach hinten passen. Statt einer dicken Matte kann auch eine Zone als Ziel gewählt werden.

- Andere Laufspiele wie Fußball, Basketball, Hockey, Ultimate eignen sich als Ausdauertraining, sofern die Spielregeln entsprechend gestaltet werden.

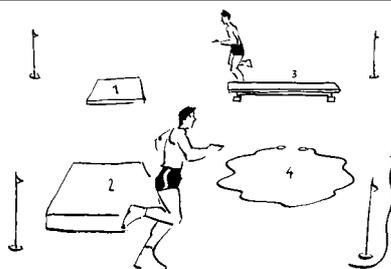


⚠ Spielunterbrüche für Pulskontrollen nutzen.

➞ Weitere Laufspiele: Vgl. Bro 4/4, 4/5

**Läufer-Circuit:** Ein 4er-Stationenbetrieb wird so aufgestellt und organisiert, dass nach jeder Station 3–6 Runden gelaufen werden (auch über Hindernisse).

- 2er-Gruppen: A läuft und B führt eine Postenübung so lange durch, bis A das Laufpensum absolviert hat. Aufgabenwechsel und dann Postenwechsel.
- Die S organisieren, eingeschränkt durch wenige Vorgaben (z.B. Trainieren der Bauchmuskulatur), den Laufparcours selber.



⚠ Einen Läufercircuit mehrmals wiederholen; zur Erfolgskontrolle ein Auswertungsblatt einsetzen.

**Biathlon:** Laufen in Kombination mit Treffen als Gruppenwettkampf: Die Gruppenmitglieder versuchen in einer vorgegebenen Zeit, z.B. 10–15 Minuten, möglichst viele Punkte für ihr Team zu sammeln. 1 Punkt erhält man, wenn die vorgegebene Strecke gelaufen, ein Gegenstand getroffen wurde oder bei einem Fehlwurf eine Zusatz-Laufstrecke absolviert wurde. Die Gruppenmitglieder starten mit möglichst kurzem Abstand hintereinander.

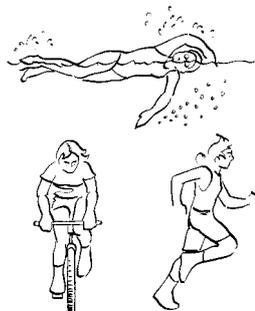
- Handicaps: Hindernisse einbauen, verschiedene Gangarten vorgeben, verschiedene Wurfarten verlangen, Treffer mit der schwächeren Hand ergeben Zusatzpunkte, verschiedene Ziele..., 2 S werden an den Beinen zusammengebunden (3-Beinlauf) usw.



➞ Biathlonformen von den Teilnehmenden selbst zusammenstellen lassen.

**Duathlon- und Triathlon-Formen:** Die S erfinden oder ergänzen Duathlon- und Triathlonformen:

- 2 oder 3 Fortbewegungsarten kombinieren.
- Kombinationen mit Inline-Skates, Fahrrädern
- Mit anderen Sportarten kombinieren (Schwimmen, Ski-Langlauf, Roll-Skilaut usw.)
- Allein, zu zweit und in Gruppen
- In mehreren Tages- oder Wochen-Etappen



➞ 24-Std-Triathlon, allein oder in Gruppen: Vgl. Bro 4/4, S. 35; Gruppen-Triathlon: Vgl. Bro 6/5, S. 18

**Laufstest «Laufe dein Alter»:** Die Teilnehmenden müssen die Anzahl ihrer Altersjahre in Minuten laufen können.



Ⓜ-Kriterien: Die Altersminuten müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne Unterbruch gelaufen werden.

## 2 Springen

---

### 2.1 Aufbau des Springens

#### Von Grund- über Horizontal- zu Vertikalsprüngen

Bei der Sprungschulung ist darauf zu achten, dass die Sprünge kontinuierlich von den Grundsprüngen über die Horizontalsprünge zu den Vertikalsprüngen bis zu den disziplinspezifischen Sprüngen entwickelt werden.

➔ Sprungschulung:  
Vgl. Bro 4/5, S. 15 ff.

Spezielles Sprungkrafttraining mit Gewichten ist auf der Sekundarstufe II nicht angezeigt. Eine genügend hohe Anzahl Wiederholungen einer technisch korrekt ausgeführten Form genügt. Barfuss springen auf geeigneten Unterlagen stärkt die Bein- und Fussmuskulatur und erlaubt eine bewusste Differenzierung beim Absprung.

#### Qualität vor Quantität

Grosses Gewicht ist auf die Elemente des Schwunges, des Rhythmus, der Körperhaltung und im Speziellen auf die Kopfhaltung zu legen. Im Vordergrund steht die korrekte technische Form und weniger die Leistung im Sinne einer möglichst grossen Weite oder Höhe. Bei jungen Frauen kann eine Leistungsstagnation oder gar Leistungsverschlechterung gegenüber dem vorpubertären Alter auftreten. Diesem Umstand ist Rechnung zu tragen. Sprungdisziplinen wie Stabhochsprung können auch für junge Frauen eine neue Herausforderung darstellen.

🌀 Mögliche Sinnrichtungen  
in diesem Broschürenbereich:  
Vgl. Bro 4/1, S. 3

#### Gestaltung des Unterrichts

Auf dieser Altersstufe sind die Leistungsunterschiede sehr gross. Deshalb sind individualisierende und differenzierende Lernangebote zwingend nötig.

➔ Lern-Lehr-Wege:  
Vgl. Bro 1/6, S. 19 f.

Der *Werkstattunterricht* ist in diesem Fall eine geeignete Methode. Die folgenden Praxisbeispiele zum Thema «Springen» werden deshalb exemplarisch in dieser Lehr-Lern-Form vorgestellt. Die Merkmale des Werkstattunterrichts sind:

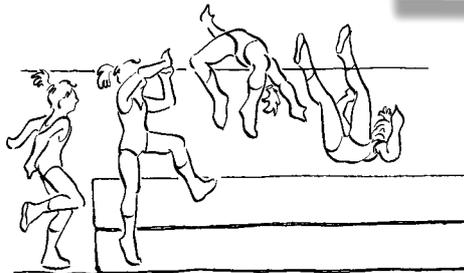
- *Individualisiertes Lernangebot*: Die Teilnehmenden können ihren Voraussetzungen angepasst lernen, üben und trainieren.
  - *Mediengestützt*: Informationen zu Bewegungsabläufen, wichtigen Tech-details... stehen den Lernenden, je nach Voraussetzungen, in verschiedenen Arten zur Verfügung (Video, Reihenbild, Literatur usw.).
  - *Selbständig*: Die Jugendlichen wählen Inhalt, Lernziel und Lernkontrolle weitgehend selbständig.
  - *Aufgabenorientiert*: Der Prozess ist ebenso wichtig wie das Produkt.
  - *Partnerschaftlicher Lehr-Lern-Dialog*: Lehrperson als Lernberater und Coach.
-

## 2.2 Hochsprung

Pro Lektion sollen die Schüler und Schülerinnen je eine Übung aus den Stationen 1–4 auswählen und selbständig trainieren. Die Übungen sind progressiv aufgebaut. Ähnliche Formen sind auch im Weitsprung möglich.

### Kernpunkte des Fosbury-Flops sind:

- Beschleunigung des Anlaufes
- Aufrechte Körperhaltung beim Absprung
- Energischer Absprung in die Höhe
- Einsatz der Arme und des Schwungbeins
- Bogenspannung bei der Latteüberquerung
- Rückführung der Beine bei der Landung



Elemente des Fosbury-Flops im Werkstattunterricht üben.

### Station 1: Schwung

- Im Laufen werden durch besondere Wahl des Laufweges Riesenwörter in zusammenhängender Schrift auf den Boden geschrieben. In den Wortschleifen wird beschleunigt.
- Kurvenläufe mit unterschiedlichen Radien laufen: Links- und Rechtskurven; auch als Steigerungsläufe.
- Am Ende des Kurvenlaufes abspringen und nach einer halben Drehung um die Längsachse kontrolliert landen. Absprung und Landung mit Kreide oder Fahrradpneus markieren. Evtl. gegen einen Lernpartner anlaufen und vor ihm landen (Partner hält die Hände über Kopfhöhe bereit).



➔ Die Fosbury-Flop-Technik verbessern: Vgl. Bro 4/5, S. 18

### Station 2: Absprung

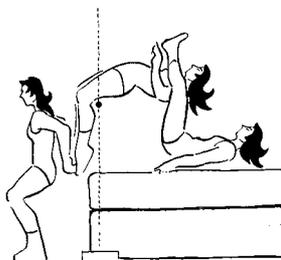
- Mit dem Kopf ein Band berühren, das hochgehalten wird oder irgendwie befestigt ist. Auch aus leichtem Bogenlauf. Partner beobachtet Teilkriterien.
- Vertikale Sprünge mit wenig Schwung in technisch korrekter Absprunghaltung ausführen: aufrechte Haltung; Schwungbeinknie hoch; Armeinsatz.
- Scherensprünge mit oder ohne Latte auf dicke Matte. Anlauf gerade oder von links und rechts auf einer Kurvenbahn.



➔ Lernpartnerschaften: A gibt ein Beobachungskriterium vor und B versucht, dieses zu erfüllen. Rollenwechsel.

### Station 3: Latteüberquerung und Landung

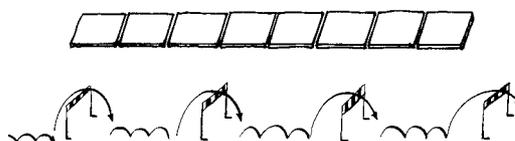
- Fosbury-Flop aus Stand auf Matte. Je nach Können mit oder ohne Latte (Körpergröße beachten).
- Absprung mit einer Sprunghilfe (z.B. Reutherbrett, Kastenelement); dadurch wird die Flugphase verlängert.
- Absprung und Latteüberquerung aus 3/5/7 Schritten Anlauf.



➔ Die Position der Latteüberquerung mit einem Modell nachformen oder Position zeichnen.

### Station 4: Sprungkrafttraining

Als Abwechslung zum Techniktraining stehen verschiedene Geräte (z.B. Übungshürden) und Anlagen (z.B. Mattenbahn, Rasen, Finnenbahn...) zur Verfügung. Die Jugendlichen bestimmen die Auswahl, die Zielsetzung und die Intensität selber.



➔ Die konditionellen Fähigkeiten als Voraussetzung für das Optimieren von Fertigkeiten fördern.

## 2.3 Stabhochsprung

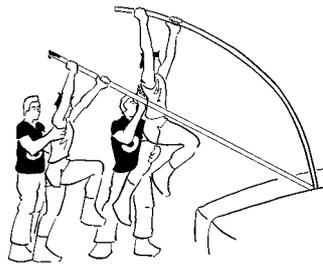
Diese Übungen können sowohl als Aufbau- oder als Trainingsformen angewendet werden. Die Hilfe und Unterstützung des Partners ist von entscheidender Bedeutung. Die Teilnehmenden müssen vor der Anwendung entsprechend informiert und instruiert werden.

**Wir lernen einige Grundlagen des Stabhochsprungs kennen.**

### Station 1: Absprungposition

Mit Unterstützung eines Partners die Absprungposition einnehmen. Dabei den Stab gegen einen Gegenstand (Wand, Einstichkasten o.Ä.) fixieren. Aus der Bogenspannung wieder kontrolliert rückwärts zur Ausgangsstellung laufen.

- Ohne Anlauf.
- Mit 3–5 Schritten Anlauf.

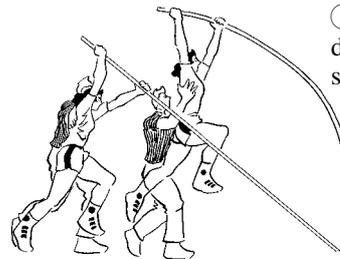


⚠ Stabhaltung (für S mit Sprungbein links): Das Stab-Ende mit der rechten Hand über dem Kopf von unten her halten; mit der linken Hand ca. 50 cm weiter vorne.

⚠ Vorsicht vor dem «Zurückfedern» des Stabes.

### Station 2: Stabeinstich

Mit drei Anlaufschritten und durch einen Partner an den Schulterblättern gestützt den Stab nach vorne bringen und das vordere Stab-Ende in den Einstichkasten stecken. Das Absprungbein strecken, sich in eine gestreckte Körperhaltung hochziehen lassen und leicht vom Boden abheben. Der Partner fixiert den Körper, blockiert ihn einen Moment und führt ihn sanft wieder zurück auf den Boden.

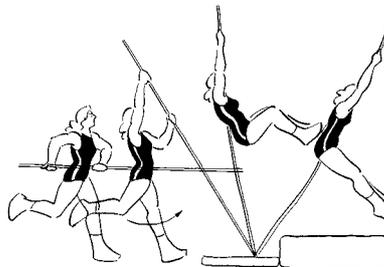


⚠ Kein aktives Abspringen, sondern sich am Stab hochziehen lassen.

### Station 3: Absprung

Nach einigen Schritten Anlauf den Stab einstecken, das gefasste Stabende nahe am Körper senkrecht über den Kopf führen und auf einer Absprungmarke abspringen. Das Absprungbein lange nachziehen und anschliessend mit dem Körper nach vorne schnellen. Auf einer dicken Matte (evtl. erhöht) auf den Beinen oder auf dem Gesäss landen.

- Anlauf und Übergang vom Stab-Tragen zum Stab-Einstecken.
- Nach dem Hochziehen des gebeugten Schwungbeines abspringen, eine halbe Drehung ausführen und auf den Füßen landen (Stab nicht loslassen).

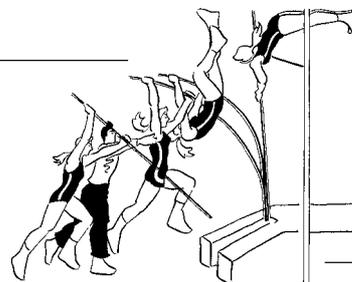


⚠ Hilfestellung: Bei der Absprungmarke den Absprung unterstützen oder beim Einstich den Stab halten, bzw. am Stab ziehen.

### Station 4: Einrollen und Strecken

Nach dem Absprung Sprungbein zur oberen Hand führen und eine halbe Drehung ausführen. Kontrolliert auf den Füßen oder auf dem Gesäss landen.

- Über Gummiband oder Latte.
- Anlauflänge und -tempo steigern.

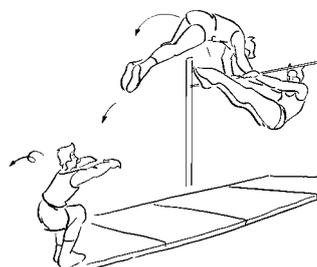


⚠ Die Lehrperson oder ein Lernpartner steht zur Sicherheit neben dem Einstichkasten und greift nach dem Einstich an den Stab.

### Zusatzstation: Bewegungsverwandtschaften

An verschiedenen Geräten können bewegungsverwandte Formen geübt werden.

- Reck schulterhoch: Unterschwung mit halber Drehung.
- Tau: Vom Schwedenkasten schwingen, halbe Drehung über eine Leine und Niedersprung in die Weichsprungmatte.



➔ Detailliertere Hinweise zum Stabspringen: Vgl. Bro 4/5, S. 19 und Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule, Band Leichtathletik, S. 80 ff. (Lit. Bro 4/6, S. 16)

## 2.4 Sprung- und Koordinationsschulung

Die Verbesserung der Sprungkraft ist auf vielfältige Weise möglich, z.B. beim Spieltraining (Block und Smash beim Volleyball; Sprungwürfe beim Handball; Rebound-Übungen beim Basketball usw.).

Die folgenden Übungen sind Bestandteil des Leichtathletiktests des SLV für 16- bis 17-Jährige. Die Übungen können in ein Sprungtraining eingebaut, regelmässig trainiert und als Lernkontrolle (Test) ausgewertet werden. Zuerst wird der Akzent auf die korrekte Ausführung (Qualität) und erst danach auf die Leistung (Quantität) gesetzt.

**Wir verbessern die koordinativen und die konditionellen Fähigkeiten.**

➔ Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung: Vgl. Bro 4/5, S. 15

### Test 1: Rhythmische Sprungfolge einbeinig

Es ist folgende Schritt-Sprung-Kombination auszuführen: Links-links-rechts-links-links-rechts-links-rechts-rechts-links-rechts-rechts-links.

*Kriterien:*

- Richtige Sprungfolge
- Aktives und greifendes Aufsetzen auf dem flachen Fuss
- Sprungbein und Hüfte durchstrecken
- Aufrechte Körperhaltung
- Aktive Armarbeit



➔ Eigene Sprungkombinationen entwickeln, gegenseitig vorzeigen und nachmachen.

### Test 2: Laufsprünge

Nach dem 5. Sprung Landung in einer Sandgrube oder auf Mattenhügel.

*Kriterien:*

- Aktives und greifendes Aufsetzen auf dem flachen Fuss
- Sprungbein und Hüfte durchstrecken
- Aufrechte Körperhaltung
- Schwungbein in waagrechter Haltung
- Aktive Armarbeit



➔ Evtl. als Vorbereitung auf den Dreisprung

### Test 3: Hürdensprünge

Es sind Hürdensprünge im 4-Schritt-Rhythmus über 4 Hürden auszuführen. Absprung und Landung erfolgen auf demselben Bein. Je ein Durchgang mit dem linken und rechten Bein.

*Kriterien:*

- Rhythmus zwischen den Hürden
- Aktives Aufsetzen des flachen Fusses
- Aufrechte Körperhaltung
- Schwungbein in waagrechter Haltung
- Aktive Armarbeit



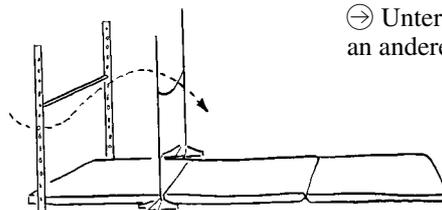
⚠ Hürdenhöhe/-distanz:  
Frauen: 76 cm/ 7 m  
Männer: 84 cm/ 8 m

### Test 4: Reckunterschwingung mit halber Drehung

Reck auf Kopfhöhe, elastisches Band (Zauberschur) in ca. 80 cm Entfernung und angepasster Höhe (ca. 20 cm tiefer als Reckhöhe).

*Kriterien:*

- Halbe Drehung erfolgt vor Seilüberquerung
- Beine nahe der Reckstange hochschwingen



➔ Unterschwingvarianten auch an anderen Geräten ausführen.

⚠ Eine oder mehrere Übungen dieser Seite eignen sich als Tests oder Lernkontrollen.

## 3 Werfen – Stossen – Schleudern

### 3.1 Selbständig trainieren lernen

Das selbständige Trainieren der individuellen Technik ist für diese Stufe eine geeignete Unterrichtsform. Ein gut anleitender und beratender Unterrichtsstil kann auch die an der Leichtathletik nicht besonders Interessierten herausfordern.

➔ Werfen (Aufbaureihen zum Werfen, Stossen und Schleudern: Vgl. Bro 4/5, S. 22 ff.

Die folgenden Hinweise geben Anregungen und Hinweise zur Gestaltung eines Stationentrainings am Beispiel Kugelstossen und/oder Diskuswerfen.

- Individuelle Zielsetzungen festlegen: Was will ich bis wann erreichen?
- Visualisieren der Knotenpunkte (Video, Reihenbilder, Fotos...).
- Klare und motivierende Aufgabenstellungen an den Stationen (vgl. unten).
- Auswertung durch Beobachtung, Video, Selbsteinschätzung, Tests.

<p><b>Ziele</b> <i>Den Anlauf optimieren</i></p> <p><i>Die Abwurf- bzw. die Abstoss-Stellung optimieren</i></p> <p><i>Die komplette Bewegung optimieren</i></p>	<p><b>Kugelstossen</b> Fortgesetztes Angleiten auf einer Linie mit Eindrehen des Fusses.</p> <p>Standstoss mit aktivem Einleiten durch Gegenarm und nach vorne Hochbringen der Hüfte, Kugel hoch und lang begleitend wegstossen.</p> <p>Kugelstossen mit leichteren Kugeln, beobachtet durch Partner und/oder Video-Analyse.</p>	<p><b>Diskuswerfen</b> Ganze Drehung mit anschliessendem Wegsprinten entgegen der Wurfrichtung.</p> <p>Standwurf mit aktivem Einleiten durch Gegenarm und nach vorne Hochbringen der Hüfte.</p> <p>Den Diskus weit aussen und beschleunigend abwerfen, Diskuswerfen mit leichteren Geräten (Fahrradreifen), beobachtet durch Partner und/oder Video-Analyse.</p>
---	--	--

### Test- und Wettkampfformen – auch einmal anders

- *Teamwettkämpfe*: Sie erhöhen den Reiz, fördern das Gemeinschaftsdenken und erleichtern den weniger Begabten das aktive Mitmachen.
- *Handicapwettkämpfe*: Sie geben auch den kleineren, schwächeren Schülern eine Chance und relativieren die Leistungen der stärkeren.
- *Weltrekordversuche*: Sie bedeuten Herausforderung und machen auf ausserordentliche Leistungen aufmerksam (z.B. zu dritt den Weltrekord im Speerwerfen brechen).

### Sicherheit geht vor

Beim Werfen, Stossen und Schleudern sind immer auch Sicherheitsaspekte zu berücksichtigen. Sicherheit wird gewährleistet durch entsprechende organisatorische Massnahmen, z.B. durch genügenden Abstand, gemeinsames und organisiertes Werfen, gemeinsames Holen der Wurfgegenstände usw.

⊗ Sicherheitsaspekte:  
Vgl. Hinweisspalte auf den Praxisseiten

### Konditionelle Voraussetzungen schaffen

Um weit werfen, stossen und schleudern zu können, braucht es nebst einer guten Technik auch (Schnell-)Kraft. Nachfolgend sind zu den verschiedenen Zielsetzungen entsprechende Übungen aufgeführt, die einerseits als allgemeines Wurfkrafttraining mit dem Medizinball und andererseits als spezielle Kräftigung mit der Hantel durchgeführt werden können.

Ziele	Mit Medizinball oder Wurfball	Mit Hantel oder Gewichten
<i>Beinstreckung</i>	Explosives Hochstossen aus tiefer Hocke	Tiefe (langsame) oder halbe (schnelle) Kniebeugen (Kniewinkel nicht unter 90°)
<i>Hüftstreckung</i>	Stossen rw. aus (tiefer) Hocke	Umsetzen, Reißen
<i>Rumpf vorwärts</i>	Einwürfe über den Kopf aus Kniestand, Sitz oder Stand	Rumpfbeugen vw. mit Gewicht (Beine nicht fixiert)
<i>Schultergürtel</i>	Druckstoss, Einwurf, Einarmwurf	Bankdrücken, Rollbank («Power-board» ➔ Vgl. Bro 3/5, S. 16), Pull-over, anreissen
<i>Arme</i>	Einarmige Würfe und Stösse, Liegestütz-Varianten, Klimmzüge, Klettern allgemein	Bankdrücken, Nackenstossen, Zuggeräte, Rollbank («Power-board»), Pull-over
<i>Handgelenke</i>	Mit Wurfstäben, Wurfkugeln und anderen Wurfgegenständen wie Steinen usw.	Kleine Gewichte an einer Schnur aufrollen (Hantel, gefüllte Pet-Flaschen usw.)

### Ganzheitlich trainieren

Die wirksamsten Kraftübungen sind diejenigen, die möglichst die gesamte, für die Technik entscheidende «Muskelschlinge» beanspruchen. Das heisst, dass keine einzelnen Muskeln auftrainiert, sondern alle an der Bewegung beteiligten Muskelgruppen gekräftigt werden sollen. Die Kraftübungen sollen deshalb so techniknah wie möglich durchgeführt werden.

➔ Ganzheitlich:  
Vgl. Bro 1/6, S. 22

Auch beim Krafttraining stehen die individuellen Fortschritte im Zentrum. Wenn es gelingt, das Krafttraining auch als prophylaktische Massnahme (Haltung, Gesundheit) zu vermitteln, dann ist die Motivation der Schülerinnen und Schüler grösser.

Ⓜ Individuelle Ziele setzen und nach einer bestimmten Zeit eine Lernkontrolle durchführen.

«Dauer-Wettbewerbe» wie z.B. Bankdrücken mit dem Ziel, das eigene Körpergewicht zu stemmen (oder für Schülerinnen die Hälfte) sind Herausforderung genug, um während einer gewissen Zeit ein regelmässiges selbständiges Training zu initiieren.

### Sicherheit durch gute Organisation und Instruktion

Vor allem das Hanteltraining muss technisch korrekt eingeführt und aufgebaut werden, bevor mit grösseren Gewichten gearbeitet werden darf. Beim Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht bestehen bei korrekter Ausführung praktisch keine Risiken. Die Effizienz ist bei entsprechenden Übungen ebenso gross und hat für ein Fitness- und Freizeittraining grössere Bedeutung.

➔ Kräftigen:  
Vgl. Bro 2/6, S. 8

## 3.2 O'Brien- und Drehstoss-Technik

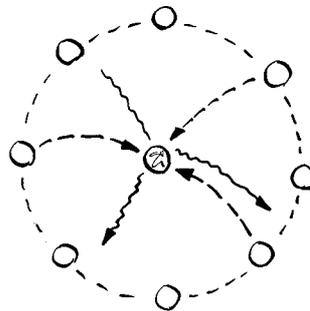
In der Regel stossen Jugendliche, welche nicht häufig üben, mit der «Wechselschritt-Technik» ebenso weit wie mit der O'Brien-Technik.

Die folgenden Stosstechniken (O'Brien und Drehstoss) sind koordinativ anspruchsvoll. Das bewusste Lernen von Bewegungen, das gegenseitige Beobachten, Beurteilen und Beraten sowie die Schulung der Beidseitigkeit (Vergleiche zwischen links und rechts) sind sehr interessante Lernfelder. Zu Beginn wird das Üben mit Medizinbällen empfohlen.

**Wir lernen anspruchsvolle Kugelstoss-Techniken kennen.**

**Kreis-Stossen:** Je zwei S haben einen Medizinball und stehen sich in einer angemessenen Distanz gegenüber. Alle stossen mit vorgegebenen Techniken auf das Ziel in der Mitte (Leine, aufgehängte Gegenstände usw.). Dazwischen teils selbständig, teils vorgegebene Dehnungs- und Lockerungsübungen ausführen.

- Mit freier Technik.
- Nur links, nur rechts, beidhändig.
- Mit Drehschritt-Technik li und re: Tam-ta-tam.
- Mit derselben Technik wie das Gegenüber.
- Wettbewerb: Welches Team hat zuerst 10 Treffer?

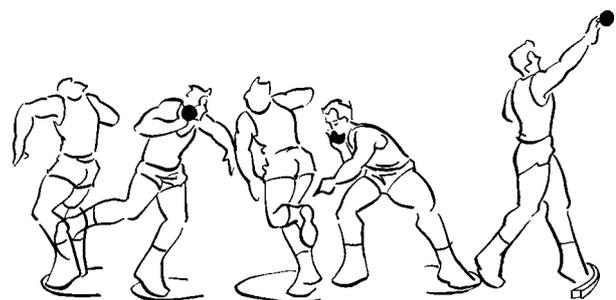


● Im Idealfall auf Rasen.

⊙ Stoss über eine Leine oder im Kreis: Kreisdurchmesser 6–10 m, je nach Voraussetzungen der Teilnehmenden; Kreide oder Band auslegen. In der Mitte liegt ein Reifen o.Ä.

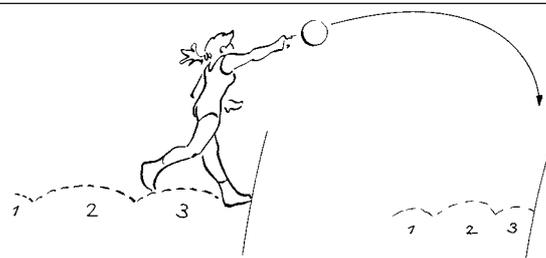
**Kugelstoss-Techniken:** Die S stossen so, wie sie die O'Brien-Technik vom Verein oder vom Fernsehen her kennen. Danach werden Teilelemente geschult.

- Angleiten: Ausgangsstellung rw. zur Stossrichtung. Leichter Ausfallschritt; Gewicht auf gebeugtem re Bein; Oberkörper über das Standbein re gebeugt. Rückwärts fallen lassen und schnelles Unterdenkörper-Ziehen des re Beines, re Fuss leicht nach li eindrehen, li Bein aktiv nach hinten strecken und mit li Fuss, leicht nach li versetzt, raschmöglichst Bodenkontakt suchen.
- Fortgesetztes Angleiten auf einer Linie (Kontrolle des Eindrehens des Fusses um ca. 45°).
- Angleiten mit Partnerkontrolle (Zurückbleiben mit dem Oberkörper; Zurückhalten an der li Hand).
- Standstoss li und re: Nach dem Stoss in der Endposition im Gleichgewicht stehen bleiben.
- Aus dem Angleiten: Ausgangsstellung wie Angleiten. Nach Angleiten Stossbewegung (analog Standstoss). Die S beobachten und korrigieren einander gegenseitig.
- Wettbewerbsformen zu zweit, links und rechts.
- Drehstoss-Technik: Die S erhalten ein Reihenbild der Drehstoss-Technik. Sie versuchen, den Bewegungsablauf umzusetzen (vgl. Diskuswurf).



### Stoss-Spielformen:

- A und B versuchen, eine vorgegebene Strecke (z.B. auf einem grossen Rasen, Fussballplatz...) in möglichst wenigen Stössen zurückzulegen. B stösst von dort, wo der Ball von A gelandet ist.
- Kombilauf: A und B stossen auf ein Ziel (Leine, Glocke o.Ä.), während C eine Zusatzschleife läuft. Der Wechsel wird individuell im Team festgelegt.



### 3.3 Diskuswurf

Aus einer richtig ausgeführten Drehung heraus kann eine grosse «Schleuder-Energie» erzeugt werden (Diskuswurf, Drehstoss beim Kugelstossen, Schleuderball, Hammerwurf). Schon mit einfachen Mitteln (z.B. Moped-Pneus) kann diese faszinierende Technik erlebt und erlernt werden.

**Wir lernen, Wurfgegenstände aus der Drehung heraus zu schleudern.**

**Pneu-Schleudern:** A und B stehen sich auf einer den beiden angepassten Wurfdistanz gegenüber. Aus Stand, mit halber Drehung, mit ganzer und schliesslich mit 1 1/2 Drehungen wird der Pneu geschleudert. Dabei besonders auf eine schöne Flugbahn achten (kein «Flattern» des Pneus).

- Auf Ziele (z.B. eingesteckte Malstäbe).
- Zu zweit mit Auffangen des Pneus.

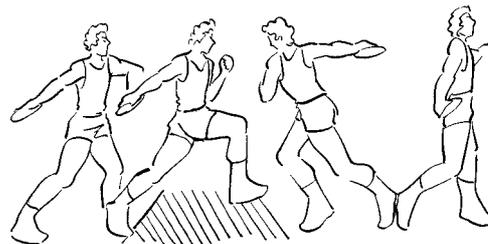
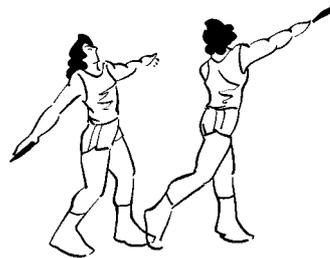
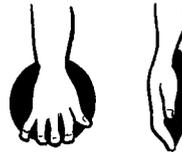


➔ Mit Fahrrad- oder Moped-Pneus zum Aufwärmen; auch als Diskus-Ersatz.

● Im Idealfall auf Rasen.

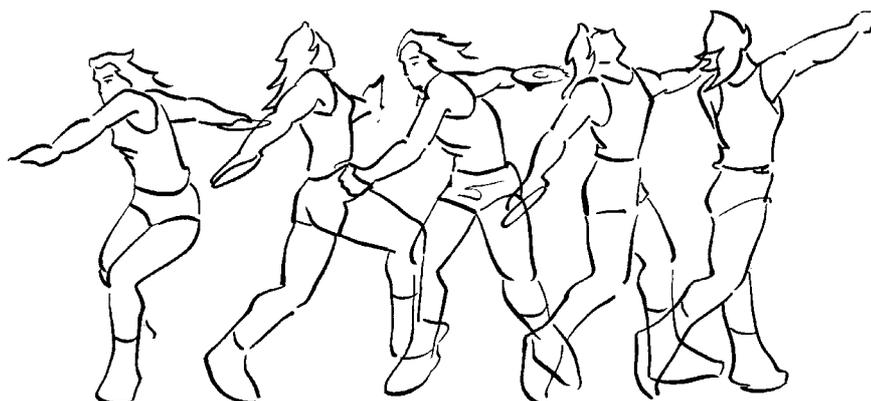
**Diskus-Werfen:** Die S schwingen den Diskus mit gestrecktem Arm sw. am Körper vor und zurück. Diskus auf Augenhöhe vor dem Körper über den Zeigefinger rollend nach vorne aufwerfen (Diskus rotiert vom S weg) und zu Boden fallen lassen.

- Gelingt es, ohne dass der Diskus «flattert»?
- Diskus aus gleicher Bewegung auf dem Boden rollen lassen. Wessen Diskus rollt möglichst weit?
- Standwurf: Ausgangsstellung sw. zur Wurfrichtung. Leichter Ausfallschritt mit Gewicht auf dem gebeugten rechten Bein. Der linke Fuss ist leicht nach links versetzt. Kreisförmiges Anschwingen aus dem gestreckten rechten Arm. Der Diskus wird dabei im Endpunkt des Anschwunges (auf Höhe der linken Schulter) auf die linke Handfläche gelegt (Unterstützung). Diese Bewegung 2-mal wiederholen und beim 3. Anschwingen werfen.
- Wurf aus 1/1 Drehung: Ausgangsstellung vw. zur Wurfrichtung. Schnelles «Vorauslaufen» der Beine (links-rechts, drehen-links); den Diskus «schleppen» und abwerfen.
- Steigerung: Wurf aus eineinhalb Drehungen, mit Ausgangsstellung rw. zur Wurfrichtung. Drehung auf linker Fussballe, Schritt rechts vw. und drehen. Links Bodenfassen und Abwurf.



● Bei allen Übungsformen genügend grosse Sicherheitsabstände einhalten (Aussenkreis)!

#### Reihenbild Diskuswerfen



---

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

---

- BAUERSFELD, K. H. / SCHRÖTER, G.: Grundlagen der Leichtathletik. Berlin 1992.
- BUCHER, W. / STADLER, R.: Erfolg mit beiden Seiten. Dübendorf 1986.
- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in verschiedenen Sportarten (u.a. Leichtathletik). Schorndorf 1996<sup>4</sup>.
- van DUIN, E.: Hören sie auf ihr Herz. SVSS Bern 1997.
- ESK: Turnen und Sport in der Schule, Band 6 Leichtathletik. EDMZ Bern 1996<sup>5</sup>.
- HABERKORN, CH. / PLASS, R.: Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt 1992.
- JOCH, W.: Rahmentrainingsplanung/Grundlagentraining. Aachen 1991.
- MURER, K.: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Mit Anhang «Leichtathletik in der Schule». Schorndorf 1994<sup>8</sup>.

---

### Video-Filme:

- ESSM: Serie Leichtathletik mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.
- Erfolg mit beiden Seiten. Magglingen 1986.
- SLV Video-Filme der Leichtathletiktests 1994.

---

### Kontaktstellen:

Sekretariat SLV



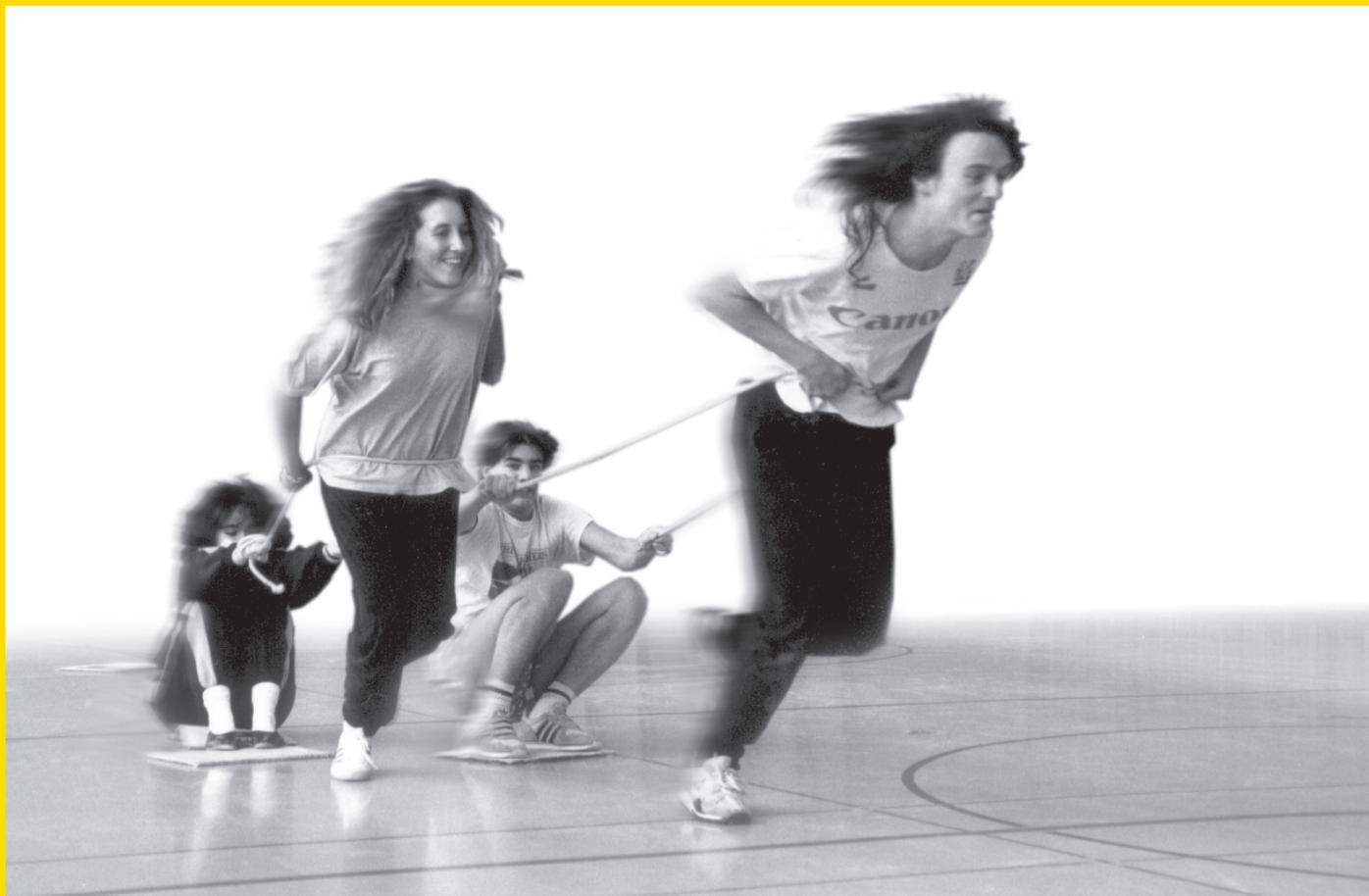
**Verlag SVSS**

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

---

# 5

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 5



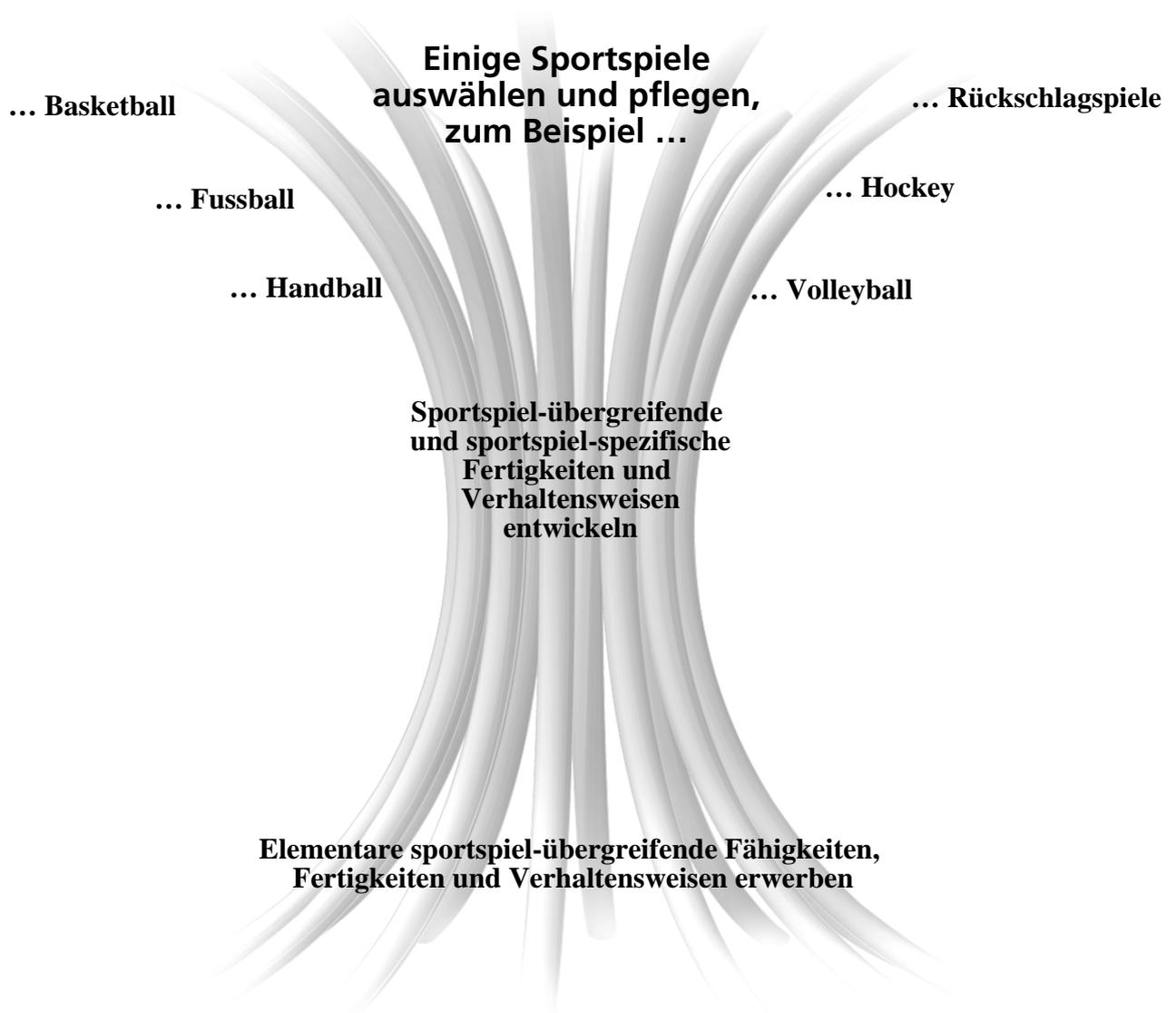
## Spielen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 5 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler 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, Attraktives und Befriedigendes.

Schwerpunkte 10.–13. 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 machen 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 lernen, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Einige 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 Fertigkeiten üben
- Andere Spiele – auch aus fremden Kulturen – spielen
- Umgang mit Gewalt, Aggression, Fairness, Spielregeln, Spielverderber... thematisieren
- 1–2 Sportspiele schwerpunktmässig ausüben



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

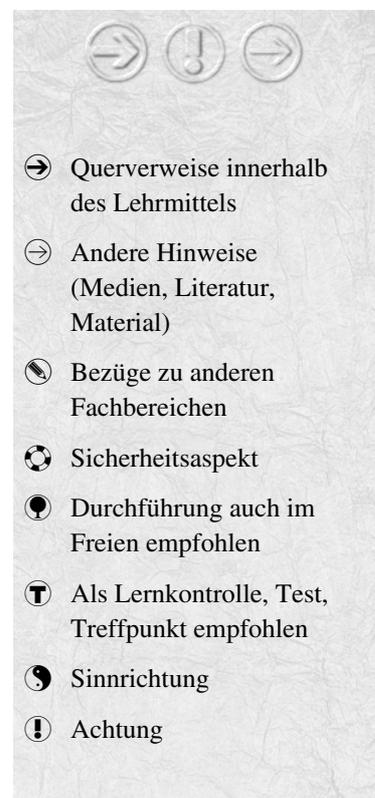
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Spielen</b>	
1.1 Gemeinsam, sinnvoll und angepasst spielen	3
1.2 Spielfähigkeit entwickeln	4
1.3 Spiele analysieren und verbessern	5
<b>2 Traditionelle Sportspiele</b>	
2.1 Basketball: Blocken und Angreifen	6
2.2 Basketball: Spielvarianten	7
2.3 Handball: Spielpositionen üben	8
2.4 Handball: Verteidigen und Angreifen	9
2.5 Fussball: Technik und Taktik verfeinern	10
2.6 Fussball: Im Kleinfeld spielen	11
2.7 Hockey: Die Spielübersicht verbessern	12
2.8 Hockey: Spielvarianten	13
2.9 Volleyball: Mannschaftstaktik üben	14
2.10 Volleyball: Das Blocken verbessern	15
<b>3 Rückschlagspiele</b>	
3.1 Vom Federball zum Badminton	16
3.2 Vom Pingpong zum Tischtennis	17
3.3 Vom Mini-Tennis zum Tennis	18
3.4 Vom Spiel an die Wand zum Squash	19
<b>4 Andere Spiele</b>	
4.1 Baseball	20
4.2 Tchoukball	21
4.3 Jonglieren	22
4.4 Bowling	23
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	24



# Einleitung

## Spielen... und die Faszination des Spiels

Der ungewisse Ausgang, die Spieltension, das Hin und Her zwischen Gelingen und Nichtgelingen, der Vergleich, die vielfältigsten Emotionen und Kontakte... sind einige Wesensmerkmale des Spieles und Spielens. Sie wecken und erhalten die Begeisterung für alles «Spielerische» vom Kleinkind- bis ins Seniorenalter.

➔ Wesensmerkmale des Spiels: Vgl. Bro 5/1, S. 2

Das *Spielerische* als Prinzip und Grundhaltung ist selbstverständlich nicht nur dem Sport vorbehalten; es durchdringt verschiedenste Lebensbereiche. Das Sporttreiben ist jedoch besonders dafür prädestiniert, Spielhaftes zu erleben, sei es als Mannschaftssport, als Sport mit Partnern oder allein. In jeder Sportart wird etwas *Spielerisches* bewusst oder unbewusst individuell gesucht und oft bevorzugt.

Die «Sprache» des Spiels wird weltweit, auch ohne Fremdsprachenkenntnisse, verstanden und ermöglicht somit vielfältigste Kontakte bis zur sozialen Integration.

Spielsituationen sind durch ihre unendliche Vielfalt ideale und unerzwungene Lernfelder für erzieherische Lernziele (z.B. Fairness in allen Bereichen).



Spiel als Mannschaftssport



Spiel als Partnersport



Spiel allein

## Inhalt dieser Broschüre

Die vorliegende Broschüre *Spielen* befasst sich mit Sportspielen im engeren Sinne, mit den Mannschafts- und Partnersportspielen und mit dem Spiel allein. Im *Didaktikteil* ist das der Sportspielpraxis zugrunde liegende Spielverständnis beschrieben.

Im *Praxisteil* werden exemplarisch, anhand verschiedener Inhalte, Umsetzungsmöglichkeiten im Sportspielunterricht vorgestellt. Exemplarisch bedeutet, dass die präsentierten Spielideen, die prozesshaften Anpassungen, die Übungsanlagen, die Vorgehensweisen, die Hilfsmittel, die Testformen usw. auch auf andere Spielarten (Strukturverwandtschaft der Sportarten und Fantasie der Lehrenden/Lernenden vorausgesetzt) beliebig übertragbar sind.

Wiederholungen werden bewusst vermieden, damit in dieser Broschüre trotz beschränkter Seitenzahl eine grosse Vielfalt an Unterrichtssituationen und Vorgehensweisen skizziert werden kann.

# 1 Spielen

## 1.1 Gemeinsam, sinnvoll und angepasst spielen

Für den spielenden Menschen bedeutet das Spiel gelebte Wirklichkeit, gestaltete Zeit. Jedes Spiel ist gewissermassen eine Versuchsanordnung, in der die Spielenden experimentieren, agieren und reagieren.

Im Spiel, im Umgang mit Spielobjekten und in der Auseinandersetzung mit den Mitspielenden erleben wir uns selber in Momenten der Spannung, der Enttäuschung, der Freude und der Befriedigung. Dieses eigene Erleben führt zu einzigartigen Erfahrungen. Die Spielspannung, die Prozesse zwischen Gelingen und Nichtgelingen, der offene Spielausgang sowie unterschiedliche Sinnrichtungen von «kleinen Spielen» und Sportspielen faszinieren viele junge Erwachsene. Ihre vorhandenen Fähigkeiten und ihre Begeisterung für verschiedene Spiele ermöglichen eine Auswahl aus einer grossen Vielfalt an Inhalten und Sinnrichtungen.

Das Setzen von Akzenten innerhalb des Angebots an Spielen und Sportspielarten und das Finden von passenden Sinnrichtungen geschieht in einer dialogischen und partnerschaftlichen Auseinandersetzung zwischen der Lehrperson und den Teilnehmenden. Dabei muss die Lehrperson ihre persönlichen Fähigkeiten, Erwartungen und Lehrplanvorgaben transparent einbringen und gleichzeitig die Voraussetzungen, die Spiel-Fähigkeiten und Erwartungen der Jugendlichen gebührend berücksichtigen.

➔ Spiele planen, durchführen und auswerten:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13 ff.



Eine ausgewogene Spielerziehung versucht, das Sportartenspektrum zu erweitern und Spielsituationen vielfältig zu arrangieren. Als überlagernde Ziele prägen drei Ausrichtungen den Sportspielunterricht:

- Entwickeln einer umfassenden, ganzheitlichen *Spielfähigkeit*,
- Aneignen von *fairen Verhaltensweisen*,
- Wecken und Pflegen einer spielerischen Grundhaltung mit Betonung des Spielens *um des Spielens willen*.

➔ Spiele lernen und lehren – auf einen Blick:  
Vgl. Bro 5/1, S. 12

## 1.2 Spielfähigkeit entwickeln

### Spielelemente – Spielverständnis

Durch ein systematisches, transparentes und sich situativ ergebendes Bearbeiten der *Spielelemente* entwickelt sich das Spielverständnis. Die Spielelemente komplexer Sportspielstrukturen sind:

- *Spielgruppe* (Verhaltensweisen, Homogenität, Heterogenität)
- *Spielhandlung* (Spielidee)
- *Regeln* (Regelanpassung)
- *Spannung* (offener Ausgang, Gelingen-Nichtgelingen)
- *Zusammenspiel* (Fähigkeiten, Fertigkeiten)
- *Spielende* (Einzelspieler / Einzelspielerin / Mannschaft)
- *Umfeld* (Spielanlage, Spielmaterial)



Je grösser das Verständnis und das Erkennen des Spiels als Netzwerk von miteinander verknüpften Elementen wird, desto fähiger werden die Spielenden, Spielprozesse selbständig so zu regulieren und zu steuern, dass Spielspannung entsteht und erhalten bleibt.

➔ Spielfähigkeit; Spielverständnis: Vgl. Bro 5/1, S. 6

Um die Komplexität von Spielstrukturen zu entwirren und Sportspiele zu erwerben, anzuwenden oder zu gestalten, eignet sich folgende handlungsorientierte Lehr-Lern-Weise: *allein, zu zweit, in der Gruppe*. Innerhalb dieser drei Sozialformen können wiederum drei Akzente gesetzt werden: *miteinander, nebeneinander, gegeneinander*.

Bei jungen Erwachsenen mit Spielerfahrung kann der Einstieg irgendwo erfolgen, zum Beispiel vom ganzheitlichen Spielgeschehen zum Analysieren und Üben von Teilaspekten und wieder zurück zum komplexen Spielgeschehen oder vom einfachen Einzelelement zur komplexen Spielhandlung.



Mit einem Spielobjekt;  
mit einem Spielobjekt auf ein Ziel

- *für mich allein*
- *neben anderen*
- *gegen andere*



Mit einem Spielobjekt;  
mit einem Spielobjekt auf ein Ziel

- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*



Mit einem Spielobjekt;  
mit einem Spielobjekt auf ein Ziel

- *miteinander*
- *nebeneinander*
- *gegeneinander*

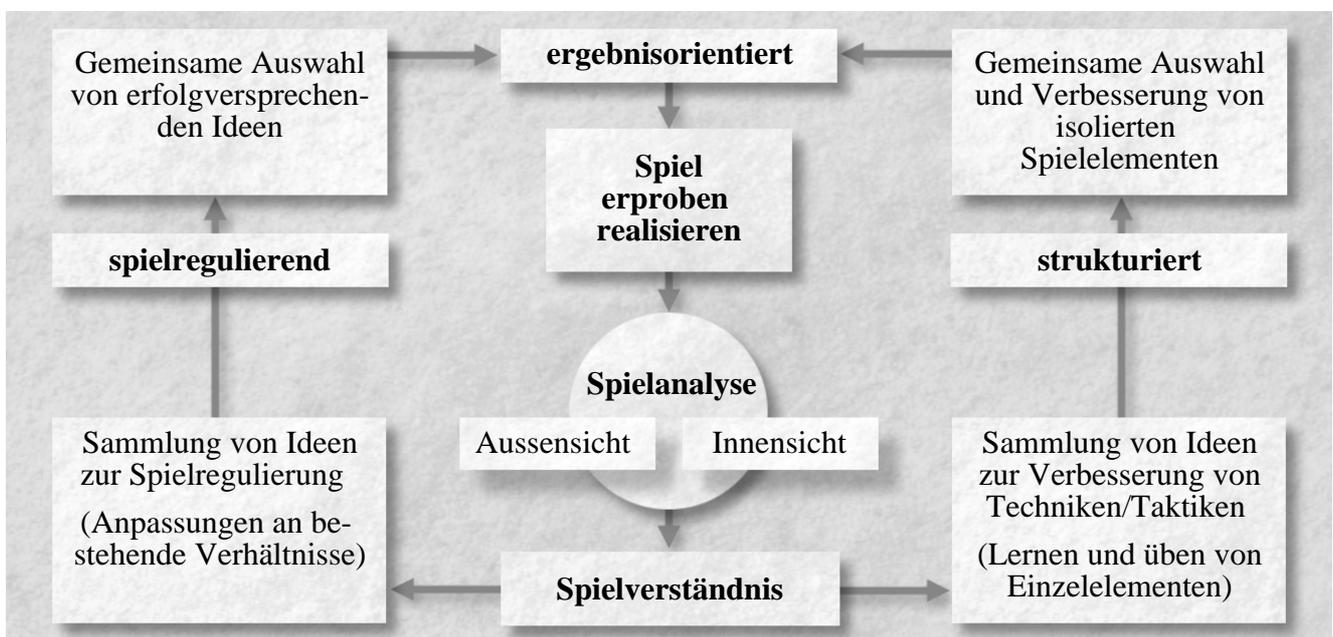
### 1.3 Spiele analysieren und verbessern

Die Spielanalyse ergibt Informationen über den Spielverlauf. Sie setzt sich zusammen aus Eindrücken von Beobachtenden (Aussensicht) und aus Erlebnissen, Empfindungen und Erfahrungen der aktiv Spielenden (Innensicht). Daraus resultieren Erkenntnisse und Ideen, wie das Spiel besser oder anders gespielt werden kann:

- *Spielregulierende* Massnahmen und Anpassungen werden in einer folgenden Spielphase umgesetzt und getestet.
- *Strukturiertes* Vorgehen reduziert die Komplexität des Spiels. Elementare Spielbewegungen (Techniken) oder Spielhandlungen (Taktiken) werden isoliert gelernt und geübt und anschliessend im Spiel integriert.

Beide Vorgehensweisen sind *ergebnisorientiert* mit dem Ziel, das Spiel oder Spielelemente zu verbessern. Ob spielregulierend oder strukturiert vorgegangen wird, hängt von den verschiedenen Spielelementen ab. Die eine oder andere Vorgehensweise ergibt sich oft situativ und wird partnerschaftlich bestimmt. Das mögliche «Zusammenspiel» der sich gegenseitig beeinflussenden Aspekte im Verlauf eines Spielgestaltungsprozesses zeigt die folgende Übersicht.

➔ Spiele auswerten:  
Vgl. Bro 5/1, S. 15;  
«G-A-G-Methode»:  
Vgl. Bro 5/1, S. 13



#### Individualisieren und Differenzieren

Bei allen Aufgabenstellungen, sei es beim Erwerben, Anwenden oder Gestalten, ist die Aufgabe so zu stellen, dass alle Beteiligten ihren Fähigkeiten entsprechend gefordert werden. Durch die Auflösung des Klassenverbandes während gewisser Unterrichtsphasen zu Gunsten einer angepassten Förderung von Gruppen, Kleingruppen oder auch von Einzelnen, kann den individuellen Bedürfnissen entsprochen werden.

## 2 Traditionelle Sportspiele

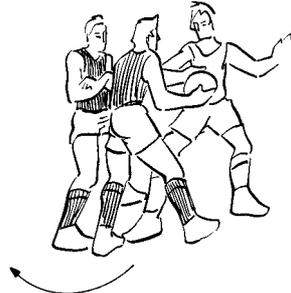
### 2.1 Basketball: Blocken und Angreifen

Die Schülerinnen und Schüler erkennen und begreifen das Blocken als eine wirkungsvolle Möglichkeit im Angriff und lernen, dieses Taktikelement im Spiel anzuwenden. 🎯 Wenn möglich auch im Freien.

Durch geeignete Blockstellungen gute Korbwurfgelegenheiten herausspielen.

**Das Blocken:** Beim Blocken stellt sich ein Angreifer ohne Ball neben den Verteidiger des ballführenden Angreifers, um die Bewegungsfreiheit des Verteidigers einzuschränken. Der ballbesitzende Angreifer lässt den Verteidiger am Partner auflaufen und bricht durch.

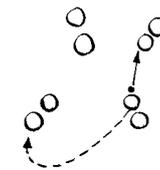
**Blockstellung:** Der blockstellende S nimmt eine breite, stabile Stellung ein (die Füße weiter als schulterbreit voneinander). Die Arme werden vorne gekreuzt. So versperrt der blockstellende S dem Verteidiger eine mögliche Laufrichtung.



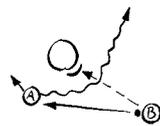
➔ Das Begreifen eines komplexen Ablaufs ist Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen.

#### Blocken lernen:

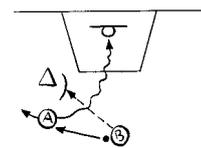
- Passen und Laufen im Viereck: Die S stellen sich in Kleingruppen im Viereck auf: Pass nach rechts, Lauf nach links. Aus dieser Grundstellung ergeben sich verschiedene Möglichkeiten von Pass- und Laufrichtungen, welche entsprechend erschwert werden (mit zwei Bällen, im Dreieck, mit Täuschungen).
- Blockstellung gegen Verteidiger-Ersatz: Zweiergruppen. A bietet sich vor dem Reifen an. B spielt zu A und stellt neben dem Reifen einen Block. Nach einer Täuschung auf die blockfreie Seite bricht A am Block vorbei durch. A und B wechseln die Position und laufen einen anderen Reifen an. Mit oder ohne Durchbruch zum Korb.
- Blockstellung gegen einen Verteidiger: Dreiergruppen. Der anfänglich passive Verteidiger wird zunehmend aktiver. A muss sich jetzt vor dem Ballerhalt durch eine Täuschung vom Verteidiger lösen und sich freistellen. Nach erfolgtem Durchbruch wird B (Zuspieler und Blocksteller) zum Verteidiger, dieser zu A (Angreifer) und A geht auf die Position von B usw.
- Blockstellung gegen zwei Verteidiger: A und B erhalten je einen Verteidiger. Nun muss sich auch B zuerst mit einer Zuspieltäuschung (1) den Passweg öffnen. Nach erfolgtem Durchbruch tauschen die Angreifer mit den Verteidigern die Positionen.



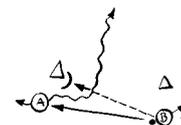
➔ Einstimmende Übungsformen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.



⚠ Das Timing ist entscheidend; zuerst in Zeitlupe üben!

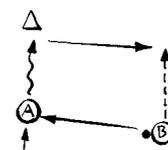


➔ Die Aktionseinschränkungen der Verteidigenden ermöglichen ein erfolgreiches Üben des Angriffs.



#### Blocken üben:

- Spiel 2:2: A und B greifen dribbelnd und passend aus der Hallenmitte gegen zwei Verteidiger an. Je nachdem, wohin der letzte Pass erfolgt, wird der Block entsprechend gestellt. Nach dem abgeschlossenen Spielzug werden A und B zu Verteidigern für die nächsten beiden Angreifer.
- Spiel 2:1 auf einen Korb: Das Blocken wird situativ angewendet. Bei Korberfolg oder Ballverlust erfolgt ein fliegender Rollenwechsel (Angreifende werden Verteidigende).



🗣 Wer kann das Blocken im Spiel anwenden?

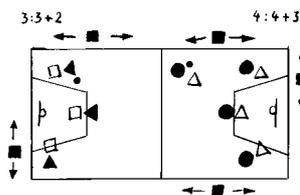
## 2.2 Basketball: Spielvarianten

Wir wollen technische und taktische Elemente ausprobieren, ins Spiel einbauen und einüben. Damit die notwendigen, individuellen Ballkontakte möglich werden und alle gleichzeitig spielen können, verändern wir die Spielregeln.

**Spielregeln anpassen, damit – auch in kleinen Hallen – viele gleichzeitig spielen können.**

**Überzahl-Spielformen:** Auswechslerspieler erhalten spielbezogene, integrierende Aufgaben:

- Neutrale Verteilerpositionen: Auf dem Spielfeld ist die Spielerzahl ausgeglichen. Mehrere Spielende stehen ausserhalb des Spielfeldes und dienen beiden Teams als zusätzliche, neutrale Anspielstationen. Diese dürfen sich mit dem Ball nicht bewegen und das Spielfeld nicht betreten. Sie spielen den Ball an das zuspieldende Team ins Spiel zurück.
- Teameigene Verteilerpositionen: Jedes Team hat seine eigenen zusätzlichen Mitspielenden, deren Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird (verschiedene Zonen bestimmen). Gegenseitige Behinderungen sind nicht erlaubt.
- Auf einen oder zwei Körbe: 3:3+3 / 4:4+3 / 5:5+3

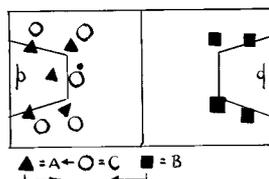


⊕ Das Spielgeschehen beobachten und sich anpassen.

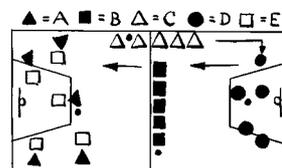
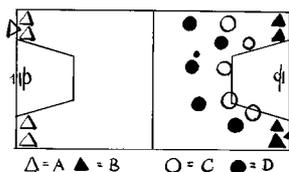
⊕ Feld- und «Überzahl»-Spieler stimmen sich aufeinander ab und gewöhnen sich aneinander.

**Mehrere Teams gleichzeitig:** Die einzelnen Spielteams bleiben unverändert. Sie können sich aufeinander «einspielen» und müssen als Team ihren Einsatz koordinieren.

- Ablösespiel mit 3 Teams: Team A verteidigt den einen, B den anderen Korb. C greift A an. Verliert C den Ball oder erzielt einen Korb, greift A das Team B an usw. Ein Team erwartet immer den nächsten Angriff und organisiert die Verteidigung, bis das Spiel am anderen Korb abgeschlossen ist.
- Stafetten-Basketball mit 4 Teams: Team D greift Korb 2 an, C verteidigt. Verliert D den Ball oder erzielt einen Korb, begeben sie sich in den Warteraum bei Korb 2 und Team B startet (mit eigenem Ball) einen Angriff auf Korb 1. Team C stellt blitzschnell um und verteidigt Korb 1. Verliert B den Ball, wechselt A ein. Jedes Team verteidigt 3-mal (6-mal, 9-mal).
- Wellenspiel mit 5 Teams: Team E verteidigt, A greift an. Die Teams B, C und D befinden sich in «Warteräumen» und sind mit bestimmten Aufgaben beschäftigt (Korbwürfe, Zuspielformen, Sprungkraft, koordinative Aufgaben...). Nach Ballverlust (Korbwurf) von A rückt die «Welle» nach und A verteidigt gegen B usw.

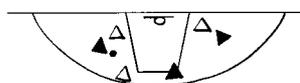


⊕ Sportspiel-übergreifend; diese Ideen lassen sich auch auf andere Sportspiele übertragen.



**Streetball:** Acht 3er-Teams spielen an 4 Körben.

- Kommt das verteidigende Team in Ballbesitz, muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie (oder selbstbestimmte Begrenzung) hinausgespielt werden. Vor einem Korbwurf muss mindestens ein Pass erfolgen.
- Wer ein Foul verursacht, zeigt dies selber an.



Ⓣ Fouls selber anzeigen – «Fairness-Test»!

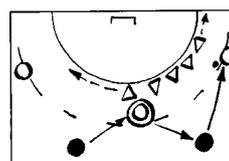
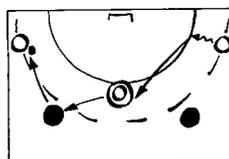
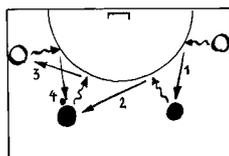
## 2.3 Handball: Spielpositionen üben

Bisher erlernte technische und taktische Fähigkeiten in Handball-Spielformen anwenden und die Spielpositionen des Handballspiels erarbeiten. Handball als *faïres* Sportspiel pflegen.

Mit Übersicht und klaren Positionen Handball spielen.

**Lauf- und Positionsspiel:** Vor jedem Tor werden verschiedene Angriffspositionen eingenommen. Jede Position kann mindestens doppelt besetzt werden. Der Ball wird in vorbestimmter Reihenfolge zugespielt:

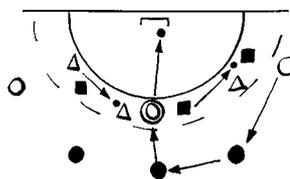
- 2 Flügel; Aufbauer rechts und links: Einlaufen des rechten Flügels (1) mit Pass zum Aufbauspieler – Pass zum zweiten Aufbauspieler (2) – Pass zum 1. Flügel (3) und wieder zurück (4) usw.
- 2 Flügel, 3 Aufbauer: Der Ball wird von re nach li durchgespielt, der Flügel li spielt einen Diagonalpass zum Flügel re usw.
- 2 Flügel, 2 Aufbauer, 1 Kreisläufer: Der Kreisläufer erhält den Ball jeweils vom Flügel und spielt dem Aufbauer re (oder entsprechend li) zu usw.
- Mit passiver Verteidigung: 4–6 S verschieben sich auf Ballhöhe am Kreis. Durchspiel der Angreifenden, bis sich jemand in einer erfolgversprechenden Schussposition befindet (Täuschungen!).



⊙ Kleinere Bälle erleichtern das Greifen mit einer Hand.

**Handball mit «Störer»:** 2 Gruppen (je 3 S) spielen sich ihren Ball zwischen Torraum- und Freiwurfbereich zu. Eine dritte Gruppe (6 S) versucht, sich durch diese beiden 3er-Gruppen («Störer» bzw. «imaginäre Gegner») zuzupassen, um möglichst ungehindert vom Torraumkreis auf das Tor oder auf ein Zielobjekt werfen zu können.

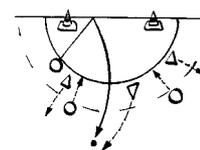
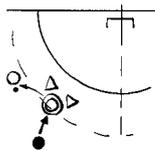
- Rollentausch vorsehen.
- Gleichzeitig spielen 2 angreifende 6er-Gruppen an zwei Störergruppen vorbei auf das Zielobjekt.
- Die Positionen der angreifenden Mannschaft sind klar bestimmt: 2 Flügel, 1 Kreisläufer, 3 Aufbauer. Jeder Angreifer soll vor dem Abschluss den Ball mindestens 1-mal gespielt haben. Nach jedem Abschluss wechseln die Positionen.
- Die «Störer» können, ohne ihr eigenes Zuspiel zu vernachlässigen, den Angriff aktiv stören.



⊙ Nebeneinander – gegeneinander spielen.

**Spiel in Kleingruppen:** 3:2, 3:3, 4:3. Das Aufteilen des Spielfeldes ergibt mehrere Mini-Felder:

- Auf dem längsgeteilten Spielfeld versuchen 3 Angreifer (mit den Positionen Flügel, Aufbauer und Kreisläufer) gegen zwei Verteidiger auf ihrer Kreisseite auf ein Zielobjekt zu schießen.
- Das quergeteilte Spielfeld wird im Kreisbereich seitlich durch Markierungen verschmälert (Breite 8–10 m). 3 Aufbauer (oder mit zusätzlichem Kreisläufer) spielen gegen 3 Verteidiger.
- Es spielen je 3:3. Als Tor zählt der von der Schusslinie als Aufsetzer gegen die Wand geworfene und von der Verteidigermannschaft nicht gefangene Ball.



⊙ Tchoukball: Vgl. Bro 5/6, S. 21 und Bro 5/5, S. 51

## 2.4 Handball: Verteidigen und Angreifen

Die Organisation und Zuordnung der Spielpositionen trägt viel zum Spielgelingen bei. Vor allem eine wirkungsvolle Verteidigung ist für das kluge und überlegte Spiel eine wichtige Voraussetzung.

**Spieltaktiken automatisieren... und variieren.**

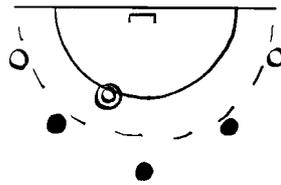
**Organisation in Angriff und Verteidigung:** Je nach Hallengrösse ist es sinnvoll, die Feldspielerzahl von 6:6 auf 5:5 zu reduzieren. Mannschaftsintern werden die Grundpositionen zugeteilt:

*Positionen im Angriff* (je nach Gruppengrösse):

- 3 S: 3 Aufbauer
- 4 S: 2 Aufbauer, 2 Flügel
- 5 S: 2–3 Aufbauer, 2 Flügel, 0–1 Kreisläufer
- 6 S: 2–3 Aufbauer, 2 Flügel, 1–2 Kreisläufer

*Positionen in der Verteidigung:*

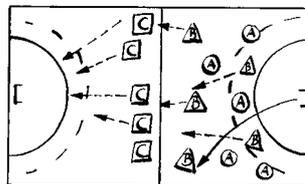
- Alle Verteidiger spielen nebeneinander zwischen Torraum- und Freiwurflinie (6:0).
- Ein Verteidiger spielt «vorgestellt» auf den Ballführenden und versucht Querpässe abzufangen (5:1).
- Zwei Verteidiger spielen «auf den halben Positionen vorgestellt». Je einer spielt situationsentsprechend auf den Ballführenden; beide versuchen, Querpässe abzufangen (4:2).



⚠ Spielende mit Handball-Erfahrung coachen ihre Mannschaft.

### Spielnaher Test der Grundpositionen:

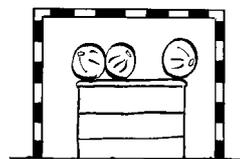
- Ablösespiel mit 3 Teams über das ganze Feld: Nach dem Abschluss des Teams A startet das verteidigende Team B einen Angriff gegen die bereitstehende Verteidigung des Teams C, dann C gegen A usw.
- Verhalten beim Gegenangriff: Die Verteidigenden erwarten das angreifende Team an der Mittellinie. Im Tor liegt ein Ball bereit (Tempo!).



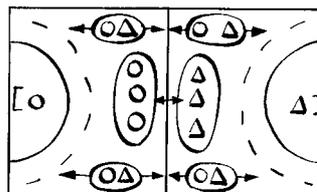
⚠ Wie effektiv spielen die S auf ihren selbstgewählten Positionen? Die S beobachten sich gegenseitig.

**Torhüter-Ersatz:** Bis die Spielenden wirkungsvoll verteidigen können, sind Spielformen mit veränderter Torschussituation sinnvoll.

- Spiele ohne Torhüter: Im Tor wird nach Belieben (mit Springseilen) eine Matte aufgehängt. Das Tor wird mit einer Gummileine (Zauberschnur) in Zonen unterteilt. Auf einem (im Tor stehenden) Kasten liegende Medizinbälle müssen getroffen werden. Die Spielenden bestimmen die Zielobjekte.
- Lebendige Tore: Der «Torhüter» verschiebt sich, eine Matte als Trefferfläche haltend, auf der Torlinie. Oder: Ein Ball (im Ballnetz, an einem über die Torlatte gelegten Seil) wird von einer Person bewegt, die hinter dem Tor steht.
- «Handicap-Handball»: 7:7 Feldspieler. Der Torraum wird bis zur Freiwurflinie vergrössert. In jeder Platzhälfte dürfen sich nur je 5 Spielende aufhalten. Die Flügelverteidiger bzw. -angreifer bleiben jeweils in ihrer Platzhälfte, die 3 Aufbauer spielen sowohl im Angriff wie in der Verteidigung (verschiedene Positionsvorgaben ausprobieren).
- Für sehr gut Spielende «Handicaps» vereinbaren.



⚠ Die Torhüterrolle ist sehr anspruchsvoll und kann für Untrainierte gefährlich sein. Eine gemeinsame Spielanalyse kann zu gefahrlosen und trotzdem freudvollen Spielformen für alle Beteiligten führen.



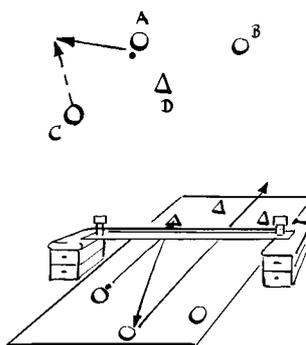
## 2.5 Fußball: Technik und Taktik verfeinern

Die Grundtechnik und das Ballgefühl werden spielerisch getestet und verbessert. In Form von typischen Spielsituationen werden wichtige taktische Grundsätze im offensiven und defensiven Spiel als Handlungsstrategien geübt. 🕒 Wenn möglich auch im Freien.

**Technik und Taktik kombiniert üben.**

**Flachpass-Training:** Spiel 3:1. A, B und C spielen sich gegen den verteidigenden D den Ball möglichst schnell, genau und direkt zu. Dies erfordert Spielübersicht, Ballgefühl, Spielgenauigkeit, Tackling und das Sich-Anbieten bzw. Freistellen.

- Flachpass-«Flippern»: Spiel 3:3. Die Teams versuchen, den Ball in direktem Spiel flach unter einem Hindernis hindurch über die gegnerische Feldbegrenzung zu spielen.
- Auch mit Abspielmöglichkeit (Doppelpass), mit zwei Ballberührungen, 5:5 im Volleyballfeld, im Badmintonfeld, unter dem tief gespannten Netz hindurch, mit 2 Bällen usw.

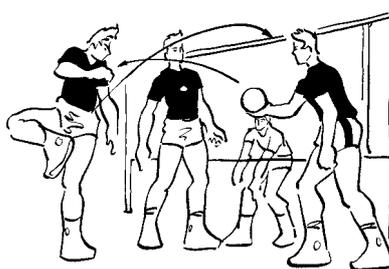


🕒 Testergebnisse dienen als Grundlage für die weitere Planung.

➔ Die Spielenden passen die Regeln ihren Voraussetzungen selber an.

**Fuss-Jonglier-Spiele:** Kleingruppen jonglieren mit verschiedenartigen Bällen im Kreis. Je nach Schwierigkeitsgrad und Können werden die Bedingungen verändert und abgesprochen.

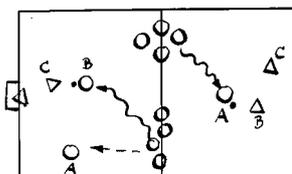
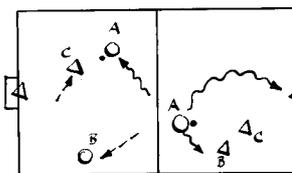
- Takraw (asiatisches Fuss-Volleyball): Spiel 3:3 im Badmintonfeld. Der Ball (Spezialball im Fachhandel erhältlich) wird als Direktabnahme eines Zuwurfs ins Spiel gebracht. Nach höchstens drei Ballberührungen muss über das Netz gespielt werden. Mehrfachberührungen sind erlaubt. «Profis» spielen ohne Bodenberührungen des Balles. (Vergleiche mit Volleyballregeln anstellen.)



➔ Selber spielregulierende Massnahmen finden. Rücksicht nehmen auf weniger Begabte.

**Unter- und Überzahlspiel:** Die Angriffe erfolgen von der Spielfeldmitte gleichzeitig auf die Tore. Je nach Können werden individuelle Zusatzaufgaben gestellt, z.B. Fortgeschrittene spielen nur mit dem schwächeren Fuss.

- Mit oder ohne Torhüter. Die «Tore» werden verändert: Schwedenkastendeckel, Langbank, Matte, Markierung, ein oder mehrere «Tore» usw.
- Wechsel der Funktion Angriff-Verteidigung, z.B. nach jedem erfolgten Angriff, bei Erfolg oder Nichterfolg, nach einer bestimmten Zeit usw.
- Angriff 2:1: Die Angreifenden (A+B; A ist im Ballbesitz) dürfen nicht zu nahe beieinander stehen, da C sonst beide abdecken kann. B (ohne Ball) bietet sich mit der Möglichkeit zum Abschluss an.
- Angriff 1:2: Der Angreifer A bricht (nach einer Täuschung) mit hohem Tempo durch (Überraschungseffekt).
- Verteidigung 2:1: A greift an. B verteidigt in Ballnähe und greift an, C sichert unmittelbar dahinter ab.
- Verteidigung 1:2: C verteidigt und versucht, B (im Ballbesitz) so zur Seite abzudrängen (Tackling), dass B nicht zu A spielen kann.



⚠ Eine gute Organisation führt zu einer hohen Intensität.

➔ Auch sportspiel-übergreifend spielen! Die gleichen Übungen auch im Handball, Basketball und Hockey durchführen. Gut Spielende helfen, beraten, korrigieren.

## 2.6 Fussball: Im Kleinfeld spielen

Die Teilnehmenden lernen und erproben taktische Grundsätze für das Kleinfeldspiel. Dadurch wird die Spielfähigkeit verbessert. Das Spiel wird bewusst akzentuiert (z.B. Spielrhythmus, Spieltempo, Raumaufteilung usw.).

🕒 Wenn immer möglich auch im Freien spielen.

**Grundaufstellungen erproben:** Durch verschiedene Grundaufstellungen sollen das Spielverständnis gefördert und verschiedene Spielvarianten kennen gelernt werden. Beispiele:

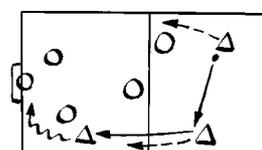
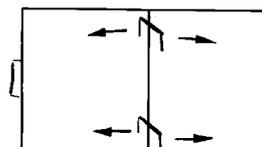
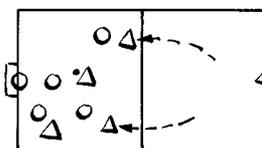
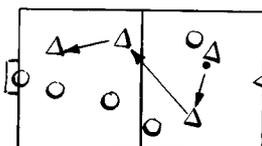
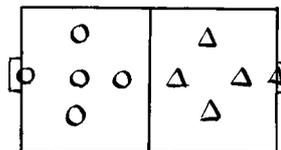
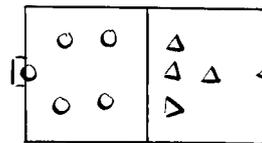
- 2 S greifen an, 2 S verteidigen (= Grundform; gute Raumaufteilung; die Angreifenden werden gut abgedeckt).
- 1 S verteidigt, 3 S greifen an (= offensive, risikoreiche Form; wer verteidigt, ist stark gefordert).
- 3 S verteidigen, 1 S greift an (= defensive Form; geeignet als Konterspiel gegen starke Teams).
- 1-2-1: Vorteile, Nachteile ?

«Spiel- und Verhaltensregeln»:

- Jede Position muss ständig besetzt sein.
- Alle Spielenden müssen abwechselungsweise jede Position spielen.
- Kompaktes Verschieben des ganzen Teams zur Ballseite
- Staffelung im Rückraum
- Frühes Angreifen auf dem ganzen Feld (oder erst hinter der Mittellinie; Vor- bzw. Nachteile?)
- Spielaufbau über die Seite
- Unter Bedrängnis in der eigenen Spielfeldhälfte Zuspiele in W-Form (keine Querpässe!)

**Taktik-Varianten:** Verschiedene Spielvarianten werden isoliert geübt, automatisiert und anschliessend im freien Spiel situativ sinnvoll angewendet.

- Spieltempo erhöhen: Spiel 5:5. Die Ballberührungszahl wird eingeschränkt bis zum Direktspiel. Doppelpassspiel zuerst isoliert, dann mit einfachen Spielformen üben. Ziel: Dribbling ausschalten sowie die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit fördern. Geeignete Form für integriertes Konditionstraining.
- Räume schliessen: Spiel 5:5. Das Tor zählt nur, wenn sich alle Angreifenden in der gegnerischen Spielfeldhälfte befinden. Ziel: Das ganze Team beteiligt sich «kompakt» am Angriff (hohe Intensität).
- Spiel verlagern: Spiel 5:5. Um in die gegnerische Spielfeldhälfte zu gelangen, muss der Ball durch eines der beiden Zusatz Tore seitlich der Mittellinie gespielt werden. Ziel: Angriff über beide Seiten, Spielverlagerung in freie Räume. Als Zusatz Tore z.B. Übungshürden, Malstäbe o.Ä. verwenden.
- Schnelle Angriffsauslösung: Spiel 5:5. In der eigenen Hälfte ist nur das direkte Spiel erlaubt, in der gegnerischen Hälfte ist das Spiel frei. Ziel: Schnelles Lösen aus der eigenen Spielfeldhälfte und Forechecking in der gegnerischen Spielfeldhälfte.



**Kleine Mannschaften:  
Viele Ballkontakte;  
jeder S ist wichtig;  
grosse Fortschritte.**

⇒ Gut Spielende bringen ihre Erfahrungen ein. Mit taktischen Grundsätzen anderer Sportspiele vergleichen.

⇒ Spielregeln mit den Spielenden festlegen. Durch Einschränkungen und Vorgaben können bestimmte taktische Verhaltensweisen provoziert werden.

⇒ Spielformen weiter entwickeln, Varianten erproben; Vor- und Nachteile abwägen.

⇒ Spielanalyse: Selbstbeurteilung durch die Spielenden (Eindrücke vergleichen, Videoaufnahmen kommentieren, Beobachtungsaufgaben auswerten usw.).

🏆 Schulhausmeisterschaft, Spielturnier o.Ä.

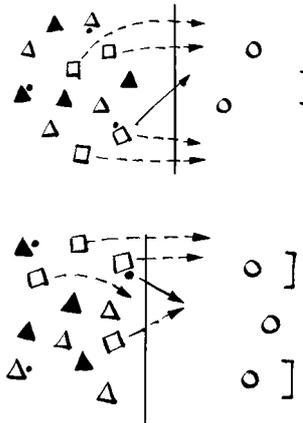
## 2.7 Hockey: Die Spielübersicht verbessern

Schnelles und kluges Spiel setzt eine gute Spielübersicht und Technik voraus. Die Spielübersicht versuchen wir zu verbessern, indem Zusatzregeln die Raumaufteilung bestimmen.

**Die Spielübersicht durch Zusatzregeln erleichtern.**

**Spiel in der ganzen Halle:** Spiel 4:2. Mehrere 4er-Gruppen spielen sich in einer Hallenhälfte ihr Spielobjekt zu. Auf Zuruf der Lehrperson löst die angesprochene Gruppe einen Angriff gegen das gegenüberliegende Tor aus. Ab der Mittellinie versuchen 2 S den Torabschluss der Angreifenden zu verhindern. Nach jedem Angriff kehrt die 4er-Gruppe mit ihrem Spielobjekt wieder in die andere Hallenhälfte zurück.

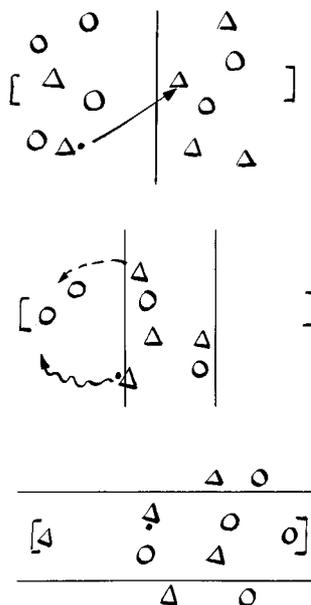
- Die beiden verteidigenden S werden durch 2 Angreifende ersetzt, wenn sie einen Torerfolg verhindern können.
- Die verteidigenden S halten die Stöcke verkehrt.
- 4:3 (mit Torhüter)
- Die Angriffe erfolgen auf zwei Tore.
- Der Torschuss muss als Direktabnahme erfolgen.



⚠ Diese Hockeyspielformen können sportspiel-übergreifend angewendet werden (Fussball, Basketball, Handball).

**Zonenspiele:** Verschiedene Spielfeldzeichnungen eignen sich dazu, das Hockeyspielfeld in verschiedene Zonen aufzuteilen. Die folgenden Zonenspiele verbessern das Direktspiel, die Spielübersicht, das Mitdenken und das Sich-Anbieten in freien Räumen.

- Spiel 6:6 in 2 Querzonen: Die Mittellinie teilt das Spielfeld in zwei Zonen. 4 Angreifende werden von den beiden Verteidigenden getrennt. Sie schießen in Überzahl auf das leer stehende Tor. Die Verteidigenden versuchen in Besitz des Balles zu gelangen und über die Mittellinie die Angreifenden anzuspielen.
- Spiel 4:4 in 3 Querzonen: In der mittleren Zone können sich alle S aufhalten. In den beiden anderen Dritteln dürfen jeweils nur 2 S pro Mannschaft spielen (Angreifende bzw. Verteidigende). Ein Verteidigender wird Torhüter und muss mit mindestens einem Körperteil im Torraum bleiben.
- Spiel 5:5 in 3 Längszonen: In der breiten Mittelzone spielen 3 S, wobei 1 S das Tor hütet. In den schmalen Aussenzonen hält sich aus jedem Team 1 S auf.



⇒ Die gemeinsamen Auswertungen der Spielsequenzen fördern Einsichten in Bezug auf Raumaufteilung und Spielübersicht.

### Spiel-Varianten:

- Die Anzahl der Spielenden verändern, z.B. das Verhältnis von Angreifenden zu Verteidigenden.
- Zonen strikte einhalten, mit oder ohne «Übertreten» der Trennlinien mit dem Schläger.
- Zonen «fliegend» wechseln. Bsp.: Ein objektführender S wechselt die Zone. Gleichzeitig wechselt ein Mitspieler der dadurch überbesetzten Zone in die unterbesetzte Zone.
- Die S besprechen, wer in welcher Zone am besten spielt und teilen sich die Zonen selber zu.
- Die S bestimmen selber Zonen und beschreiben die Auswirkungen auf das Spiel.

⇒ Die Regeln (Zonenbestimmungen) gemeinsam entwickeln und anpassen.

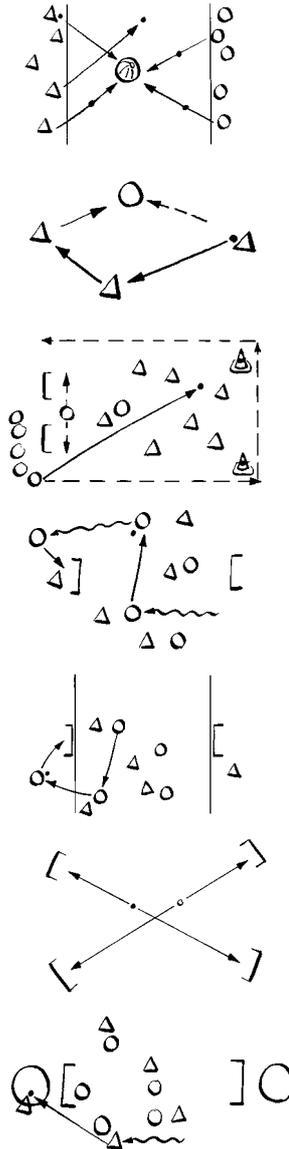
## 2.8 Hockey: Spielvarianten

Lehrende und Lernende entwickeln gemeinsam herausfordernde Hockey-Spielformen. Taktische und technische Vorgaben prägen die Spielidee. Veränderte Spielbedingungen verlangen angepasste Regeln und umgekehrt.

**Hockey vielfältig variieren und dadurch Technik und Taktik verbessern.**

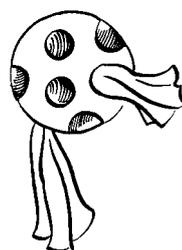
**Hockey-Spielvarianten:** Bekannte Spielideen können abgewandelt reizvolle Hockeyspielformen ergeben.

- **Hockey-Rollmops:** Zwei Mannschaften versuchen, jede von ihrer Grundlinie aus, einen leichten Ball (aufblasbarer Wasserspielball) durch gezielte Treffer über die gegnerische Grundlinie zu treiben.
- **Hockeyfangis:** Mannschaft A stellt die zu Fangenden. Sie führen ihren Schläger mit Bodenkontakt. Die Fänger der Mannschaft B versuchen mit einem Spielball (mehreren Bällen) durch geschicktes Zusammenspiel die Schlägerschaufeln (oder die Füße) der S von Mannschaft A zu treffen.
- **Brennhockey:** Mannschaft A stellt die Laufenden. 1 S spielt den Ball ins Feld und läuft über die Hallenecken zurück über die Grundlinie. Die im Feld verteilten S der Mannschaft B versuchen, den Ball möglichst schnell in eines der beiden auf der Grundlinie postierten Tore zu spielen. 1 S des Teams A kann dies als Störer, ein zweiter als Torhüter der beiden Tore verzögern oder verhindern. Der Lauf der S von Team A ist unterbrochen und ungültig, wenn der Ball in eines der beiden Tore gespielt werden kann. Gültige Läufe ergeben Punkte für Team A, erzielte Tore für Team B. Rollenwechsel nach einer vorher bestimmten Spielzeit.
- **Blitzhockey:** Ballführende S dürfen nur vorwärts dribbeln. Pässe dürfen nur rückwärts gespielt werden. Der Torschuss erfolgt ebenfalls rückwärts (von hinter der Grundlinie) auf 180° gedrehte Tore.
- **«Scorer»-Hockey:** Die Tore werden um 180° gedreht. Hinter der Torlinie befindet sich ausschliesslich je ein Angreifer. Dieser «Scorer», welcher aus dem (normalen) Spiel angespielt wird, versucht mit einer Direktabnahme das leere Tor zu treffen.
- **Mixed-Spiel:** Mit verschiedenfarbigen Bällen spielen je 2 Gruppen gleichzeitig diagonal auf in den Hallenecken stehende Tore gegeneinander.
- **Spiel mit Zusatztoren:** Die angreifende Mannschaft kann zusätzlich Tore erzielen, wenn das Spielobjekt in einem hinter dem Tor liegenden Reifen gestoppt werden kann.



☞ Das gleiche Vorgehen auch bei anderen Sportspielarten versuchen.

**Hockeyvielfalt:** Hallen-Hockey, Uni-Hockey, Land-Hockey, Street-Hockey, Roll-Hockey, Eis-Hockey. Zusätzlich zur Auswahl von speziellem Spielmaterial (Spezialbälle, Spezialpucks, reduzierte Schutzausrüstung) ist beim Eis- und Rollhockey eine möglichst vollständige Schutzausrüstung nötig. Unumgänglich sind immer Technik, Taktik, Fairness, gegenseitige Rücksichtnahme und das Beachten der Regeln.



⚠ Der ideale Ball für alle Hockeyspielformen: Unihoc-Ball mit einem Spielband «gefüllt».

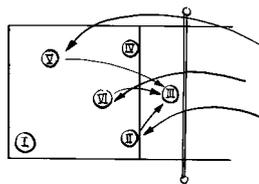
☞ Fairness ist wichtiger als die beste Schutzausrüstung.

## 2.9 Volleyball: Mannschaftstaktik üben

Damit ein Volleyball-Spiel mit unterschiedlich begabten Spielenden möglich wird, ist die Mannschaftstaktik so einfach wie möglich zu gestalten. Das taktische Wissen kann mit spielnahen Taktikübungen ins Spiel übertragen und automatisiert werden.

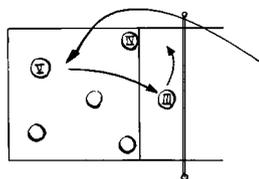
**Mit einer einfachen Taktik zum Erfolg:  
Abnahme – Zuspiel – Smash – Punkt!**

**Service abnehmen:** Die Positionen I und V nehmen die langen Services an, II und IV die kürzeren nahe bei der Seitenlinie und die VI die kurzen Services in der Feldmitte. Die Annahme wird hoch nach vorn zu III gespielt. Kann III die Annahme nicht erreichen, so hilft die am nächsten zum Ball stehende Position aus.

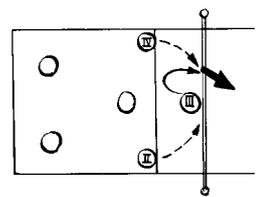


➔ Die Nummerierung der Positionen beginnt bei der Serviceposition und wird im Gegenuhrzeigersinn fortgesetzt. Im Moment des gegnerischen Service müssen die Grundpositionen richtig eingenommen werden.

**Aufbauen:** Die Position III vorn in der Mitte beobachtet den Service, wendet sich der annehmenden Position zu, beobachtet die Annahme und verschiebt sich zum Ball. Sie orientiert sich zur Angriffsposition und spielt den Ball hoch und nah ans Netz. Erhält die III den Ball aus der linken Feldhälfte, spielt sie eher auf den Angreifer IV, aus der rechten Feldhälfte eher auf die II.



**Angreifen:** Mit der II und der IV stehen 2 angreifende Positionen zur Verfügung. Beide halten sich nach der Serviceannahme bereit, um den Pass von der III übers Netz zu schlagen. Die geeignete Ausgangsstellung befindet sich rund 3 m vom Netz entfernt, in der Nähe der Seitenlinie.

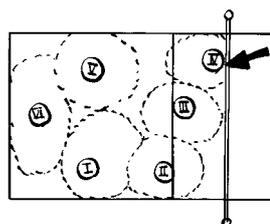


⚠ Die Angriffslinie trennt die Netz- von den Rückraumspielern. Die Rückraumspieler dürfen in der Angriffszone weder blocken noch smashen.

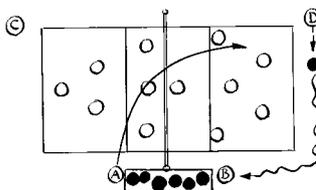
**Blocken:** Erfolgt der Angriff mit einem Smash, so führt die dem Angreifer gegenüberstehende Position den Block aus.

⚠ Vorsicht bei Absprung und Landung!

**Das Feld verteidigen:** Die nichtblockenden Netzpositionen lösen sich 2–3 m vom Netz und verteidigen kurz über das Netz gespielte Bälle hoch nach vorn zur Netzmitte. Die I und die V stehen 4–5 m vom Netz und 2 m von der Seitenlinie entfernt. Sie verteidigen halblang über das Netz gespielte Bälle. Die VI steht 2 m von der Grundlinie entfernt und verteidigt lange, zur Grundlinienmitte gespielte Bälle.

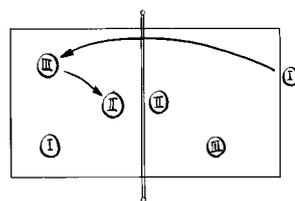


**Taktisch klug spielen:** An der Seitenlinie in Netznähe stehen A und B beim Ballkasten. Bei einem Fehler wirft dem Spielverlauf entsprechend A oder B den Ball weit über das Netz; das Spiel wird fortgesetzt. C und D bringen die gespielten Bälle zurück.



⚠ Spiel unterbrechen, falls Bälle auf dem Spielfeldboden liegen!

- Service wird als langer Pass ins Spiel gebracht.
- Hilfen: Positionen markieren (z.B. Klebeband mit Aufschrift); miteinander sprechen («JA!» rufen).
- Ohne Rotation; mit gezielten Positionswechseln; mit regulärer Rotation im Uhrzeigersinn.
- Unterbrüche für selbständige Spielanalysen.
- Ein gelungenes 3er-Spiel ergibt einen Punkt.
- Jeder Fehler zählt als Punkt.
- Das erworbene Taktikwissen im Beach-Volleyball umsetzen: 4:4 / 3:3 / 2:2.



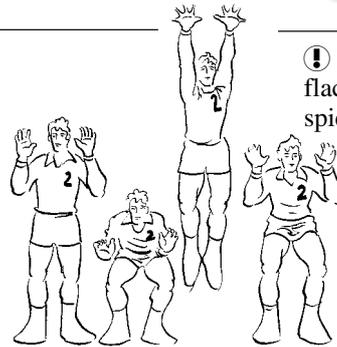
➔ Beach-Volleyball: Vgl. Bro 5/5, S. 40. Anfänglich miteinander als «Show-Spiel» spielen, z.B. mit der Regel: Wer unerreichbar spielt, erhält einen Strafpunkt. Später auch wettkampfmässig gegeneinander spielen.

## 2.10 Volleyball: Das Blocken verbessern

Um einen gegnerischen Smash wirkungsvoll abwehren zu können, lernen wir das *Blocken*. Die Angreifenden werden dadurch versuchen, möglichst am Block vorbeizuschlagen. Weil dies schwierig ist, wird die Chance einer erfolgreichen Abwehr durch die Hintermannschaft wesentlich erhöht.

**Mit Blocken den Smash abwehren... oder sogar einen Punkt erzielen!**

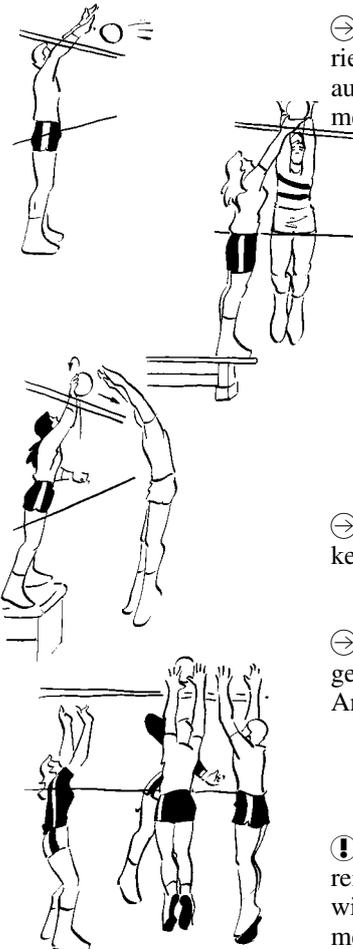
**Das Blocken:** In der Ausgangsstellung befinden sich die Hände oberhalb, vor und wenig seitlich der Schultern. Die Distanz zum Netz beträgt eine Unterarmlänge, die Knie sind leicht gebeugt. Aus einer tiefen Kniebeuge erfolgt das senkrechte Hochspringen. Die Arme sind vollständig gestreckt. Die Finger sind gespreizt und gespannt, die Daumen zeigen zueinander und berühren sich fast. Die Hände gehen dem Ball leicht entgegen und die Handgelenke klappen im Moment der Ballberührung abwärts. Die anschließende Landung wird weich ausgefedert.



⚠ Blocken lohnt sich immer bei flach oder knapp übers Netz gespielten Angriffsbällen.

### Das Blocken strukturiert erlernen:

- Finger-, Hand-, Armhaltung: A steht in Blockstellung am kopfhoch gespannten Netz. B wirft von der andern Netzseite aus 2–3 m Distanz Bälle zuerst langsam, dann allmählich mit höherem Tempo gegen die Blockstellung von A. Der Ball prallt steil nach unten in das Feld von B.
- Absprung zum Block: B steht auf einer Langbank und hält einen Ball über die Netzkante. A springt hoch und drückt mit beiden Händen von oberhalb des Ballzentrums auf den Ball, landet im Gleichgewicht und federt aus.
- Kurze Verschiebung vor dem Blocksprung: B steht auf einer Langbank und hält den Ball an verschiedenen Stellen über die Netzkante. A verschiebt sich mit 1–2 Nachschritten genau unter den Ball und blockt den stehenden Ball.
- Zum richtigen Zeitpunkt hochspringen: B (auf einem Schwedenkasten) wirft sich den Ball an und schlägt gezielt in den Block von A. A blockt den Ball knapp vor oder im höchsten Punkt des Sprunges.
- Die Endform üben: B steht am Netz und wirft Bälle 2–3 m senkrecht an. 3 S schlagen abwechselnd. Da im Angriff eine gewisse Streuung zu erwarten ist, springen A und A' nahe nebeneinander zum Block hoch, decken somit einen grösseren Netzbereich ab und können den Smash öfter blocken. Sie springen kurz nach dem schlagenden S ab.
- Anwendung im Spiel: Bei jeder Netzüberquerung des Balles blockt mindestens 1 S. Auswertung: Blocken ist nur dann sinnvoll, wenn der Gegner im Sprung und nahe am Netz angreifen kann.



➔ Die Anwendung von strukturierten Lernwegen empfiehlt sich auch für technisch-taktische Elemente in anderen Sportspielarten.

➔ Optimal organisieren: Ballverkehr, Intensität, Korrekturen.

➔ Der Block wird in der Verlängerung der Anlaufstrecke des Angreifers gestellt.

⚠ Erst wenn häufig und erfolgreich mit Smashes angegriffen wird, stellen 2 Netzspieler gemeinsam einen Zweierblock.

**Individuelle Grundtechnik:** Während individuellen Spielpausen verbessern die S ihre Grundtechnik. Bsp.:

- Pro S ein Ball; Spiel gegen die Wand: Service von unten – Abnahme zum Selbstzuspiel – Smash (Aufsetzer) – Abnahme... fortgesetzt.



Ⓜ Periodische Beurteilung der individuellen Grundtechnik. Videoaufnahmen erleichtern die Selbstbeurteilung.

## 3 Rückschlagspiele

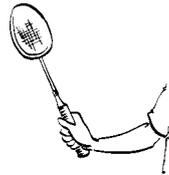
### 3.1 Vom Federball zum Badminton

Das *miteinander* gespielte Federball wird bei den Lernenden vorausgesetzt. Darauf bauen durch Vorgaben variiertes Flugbahnen die Badmintongrundtechniken auf. Die Anwendung im Spiel *gegeneinander* motiviert viele junge Erwachsene zur individuellen Technikverbesserung.

#### Vom Federball auf dem Rasen zum Sportspiel Badminton

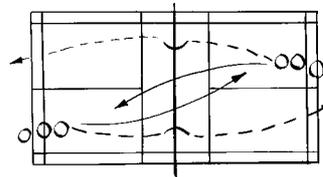
**Wettspiele:** Vor den Spielen die Griff-Fassung, das Timing und die Kraftdosierung bewusst machen.

- Rundlauf: Auf jeder Spielfeldseite stehen im Grundlinienbereich 2–4 S hintereinander bereit. Der vordeste S der grösseren Gruppe beginnt das Spiel (fortgesetztes Diagonalspiel in die Servicefelder), wechselt die Spielfeldseite und schliesst hinten an...
- Wer spielt während einer vorgegebenen Zeit am wenigsten Fehlschläge?
- Welche 2er-Gruppe kann 2 Shuttels im Spiel halten?
- A und B spielen mit (gegen) B und C. Jede Zweiergruppe hat nur ein Racket und übergibt dieses nach jedem Schlag dem Partner.



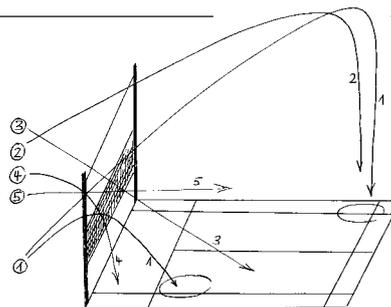
⦿ Bei Windstille auch im Freien.

ⓘ Das Prinzip der Griff-Fassung mit anderen Rückschlagspielen vergleichen (Einheitsgriff; «Shakehand-Griff»).



**Flugkurven-Spiele:** Auf jedem Halb-Feld werden in 2er-Gruppen vorgegebene Flugkurven gespielt:

- 1 Aus dem Servicefeld zwischen Netzkante und Leine hindurch kurz und lang in Reifen servieren.
- 2 Hoch über die Leine spielen (Überkopf-Clear).
- 3 Zwischen Netzkante und Leine steil nach unten spielen (Smash; der Partner spielt halbhoch zurück).
- 4 Knapp/kurz über die Netzkante spielen (Drop).
- 5 Möglichst waagrecht zwischen Netzkante und Leine spielen (Drive).



ⓘ Die Flugkurven müssen allen Lernenden optisch klar gemacht und demonstriert werden. Eine ca. 1 m über der Netzkante gespannte Leine dient als Orientierungshilfe.

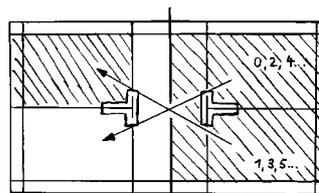
**Einzel-Wettspiel:**

**Spielfeld:** «Lang und schmal».

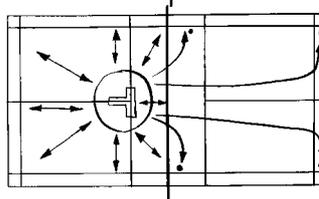
**Aufschlag:** Der Aufschlag wird diagonal gespielt. Bei eigener gerader Punktzahl wird von der rechten, bei ungerader von der linken Seite aus angespielt.

**Spieldauer:** Zwei Gewinnsätze. Bei Herren auf je 15, bei Damen auf 11 Punkte. Punkte können nur bei eigenem Aufschlag erzielt werden.

- Rollenspiel: A zieht eines der Lose, auf welchen «Spielertypen» und ihre Taktik beschrieben sind. B versucht, A in seiner Rolle zu erkennen; Bsp.: A spielt immer auf die Rückhand-Seite, um die Rückhand-Schwäche von B auszunutzen oder A spielt häufig kurz, das Netzspiel suchend usw.



➞ Aufschlagwechsel wie im Volleyball. Grundtaktik: Nach jedem Schlag zur T-Position zurück!



➞ «Taktik-Rollenspiele» auch in anderen Spielen anwenden; die Rollen selber definieren lassen!

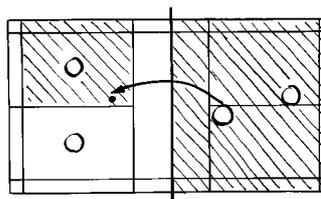
Ⓜ Die S beschreiben gegenseitig die individuellen Lernfortschritte.

**Doppel-Wettspiel:**

**Spielfeld:** «lang und breit» (Servicefeld: «kurz und breit»).

**Aufschlag:** Aufschlagwechsel erst, nachdem A und B serviert haben (Ausnahme: Spielbeginn).

- Magnetnadelsystem: Im Angriff stehen A und B hintereinander, in der Verteidigung nebeneinander. Diese Feldaufteilung erfolgt situationsabhängig.



ⓘ Angriffs-Stellung: nach Smash- und Dropflugbahnen; Verteidigungs-Stellung: bei Aufschlagabnahme, nach Clearflugbahnen.

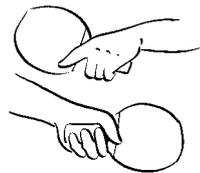
### 3.2 Vom Pingpong zum Tischtennis

Um flüssige Wettkampfspiele bestreiten zu können, werden einfache «Hin-und-her-Spiele» als Voraussetzung für das eigentliche Tischtennisspiel und die Grundtechniken spielerisch geübt.

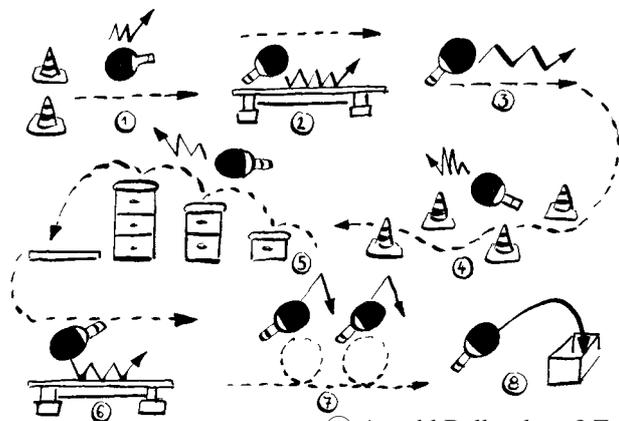
**Wer schafft den Schritt vom Pingpong zum Tischtennis?**

**Spielformen ohne Tisch:** Griff, Schlägerblattstellung, Ballgefühl, Reaktion, Antizipation, Koordination... als Voraussetzungen für das Tischtennis-Spiel mit vielerlei verschiedenartigen Ballkontakten üben.

- Balltippen in Zweiergruppen: A und B tippen jeder für sich den Ball mit Vor- und Rückhandgriff, hoch oder niedrig. Auf ein vereinbartes Zeichen wechseln die beiden ihre Bälle.
- Volley: A und B spielen sich den Ball direkt zu und verändern dabei die Distanz zueinander.
- Squash: A und B spielen abwechselnd mit indirekter (direkter) Abnahme gegen die Wand.
- Hindernislauf mit Tippen und Pellen: (Die S starten mit genügendem Abstand nacheinander.) 1: rückwärts gehend tippen; 2: über Langbank gehend prellen; 3: mit Seitwärtssteps direkt gegen die Wand spielen; 4: Slalomlauf tippend; 5: Kastentreppe tippend übersteigen; 6: mit Langbank zwischen den Beinen rückwärts gehend prellen; 7: Ball hochtippen und ganze Drehungen; 8: gezieltes Abschlusspiel ins Ballgefäß.



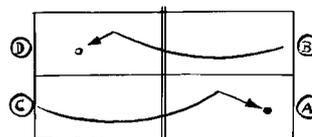
⚠ Eine korrekte Griffhaltung erleichtert ein kontrolliertes Spielen.



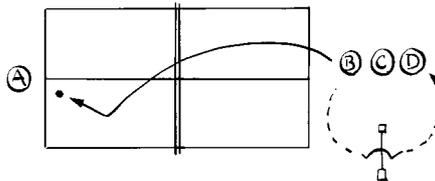
Ⓣ Anzahl Ballverluste? Zeit ?

**4er-Gruppenspiele:** Spielformen an einem Tisch.

- Spiel mit 2 Bällen: A und B versuchen mit C und D gleichzeitig 2 Bälle möglichst lange im Spiel zu halten. Auch cross spielen: A mit D; C mit B.
- Diagonalspiel: A und D, B und C spielen gleichzeitig diagonal miteinander (Vor-, Rückhand). Welchem Team gelingen mehr Ballwechsel?
- Hindernis-Américaine: A spielt den Ball möglichst schön den rennenden B, C und D zu. B spielt den Ball zurück, absolviert die Zusatzaufgabe (z.B. Sprung über Hürde) und schliesst hinter D an.
- Doppelspiel: A/B : C/D. Das Anspiel erfolgt diagonal (von B auf C). Die folgenden Bälle müssen immer abwechselnd von A oder B bzw. C oder D gespielt werden.



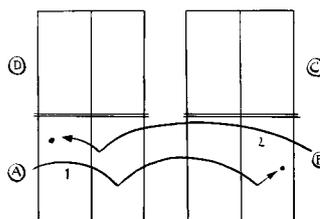
⊙ Schupfschlag Rückhand, später Vorhand. Topspinschlag Vorhand, später Rückhand.



⊙ Schlagposition und Anwendung der Vor- und Rückhandschläge aus der Bewegung heraus.

**Partnerspiele an einem Tisch:** Bei 3er-Gruppen springt C für B ins Spiel ein, welcher den missglückten Ball holt usw.

- Grabentischtennis: An einem Tischtennistisch ohne Netz, dessen Hälften im Abstand von ca. 30 cm aufgestellt sind (oder an zwei eng nebeneinandergestellten Tischen, quer), spielen A und B.
- «Handorgel»: Jeweils 1 Spieler löst sich im Spielen Schritt für Schritt vom Tisch und nähert sich anschliessend (auf dieselbe Weise) wieder. Gelingt ein fließender Rollenwechsel?
- Handicap - Match: A gibt B eine Vorgabe, z. B. 0:5.



⊙ Vielfältiges Variieren der Vor- und Rückhandschläge an selbsterfundnenen «Tischkombinationen».

⊙ Unterschnittschlag Vorhand, später Rückhand.

⊙ Eigene Handicaps bestimmen.

### 3.3 Vom Mini-Tennis zum Tennis

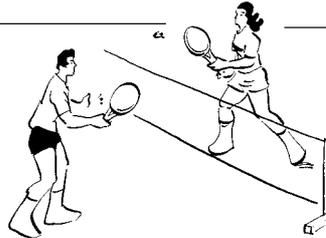
Den Ball gut zu treffen und gezielt zu platzieren erfordert regelmässiges und ausdauerndes Üben. Griff, Beinarbeit, Ausholbewegung, Abstand zum Ball, Kraftdosierung, Einschätzung des ankommenden Balles etc. müssen im Verlauf des Spiels immer neu angepasst werden.

Trainingsorte: Halle, Trockenplatz, Tennisplatz oder Tennishalle.

**Genau platzieren, Schläge variieren und Spielzüge kombinieren!**

**Einspielen:** Ein wesentliches Ziel des Einspielens ist es, die Konzentration schnell zu finden.

- A und B spielen Vor- und Rückhand knapp an einem Hindernis (z.B. Leine, Kastenelement...) vorbei.
- 214-mal: A, B und C versuchen im Dreieck fehlerlos Volley zu spielen (oder A und B am Netz).
- 10er-Übung: A versucht mit B je 10-mal fehlerlos Vorhand, Rückhand, Volley, Smash zu spielen (oder allein gegen die Wand).

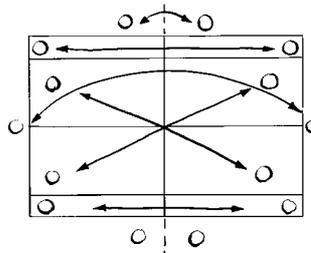


❗ Einheitsgriff («Shakehand-Griff»). Schaumstoff-Bälle ermöglichen allen Spielenden Erfolgserlebnisse!

👤 Die Lehrperson bewertet die Bewegungsqualität.

**Platzieren:** Ziele je nach individuellem Niveau: Reifen, Zeitungen, Teppichfliesen, Ballpyramiden etc.

- Allein: Verschiedene Ziele an der Wand treffen.
- Mit dem von einer Wand zurückspringenden Ball Ziele am Boden treffen.
- Zu zweit: A und B versuchen aus dem Zusammenspiel heraus (oder A ist Lehrer/Lehrerin für B) möglichst oft lang und kurz platzierte Ziele zu treffen.
- Figuren spielen: Dreieck; A und B spielen abwechselnd cross und longline. Acht: A spielt cross, B immer longline.

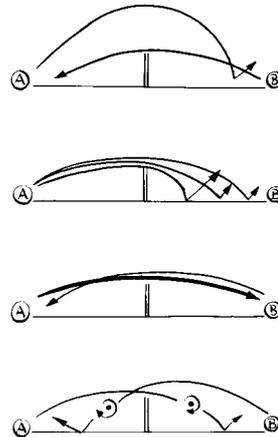


❗ Alle Schlagarten (Vorhand, Rückhand, Volley, Service, Lob, Smash) müssen platziert gespielt werden können.

➡ Circuitformen für mehrere Spieler auf einem Feld wählen; Integration von Tennisübungen, z.B. in einen Fitness-Circuit (ist auch in anderen Sportarten sinnvoll).

**Variieren:** In Zweiergruppen am Netz oder allein gegen die Wand die Flugbahn, das Tempo, die Schlagstärke, den Drall... variieren.

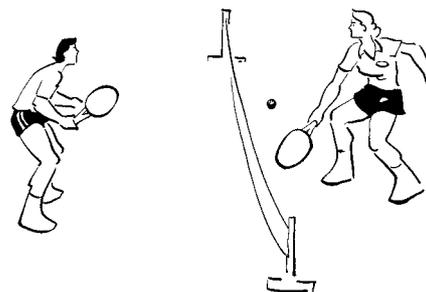
- Flugbahn: A spielt hoch, B flach. Wechselt A auf flaches Spiel, antwortet B mit hohen Bällen. Oder: A ruft B zu, ob er den Ball hoch oder flach retourniert haben möchte.
- Tempo: A ist Lehrer/Lehrerin für B. B versucht abwechselnd (oder je nach Länge des Balles) sehr früh (Halbvolley) oder sehr spät zu spielen.
- Schlagstärke: A spielt hart, kraftvoll zu B. B spielt weich zurück. Oder A und B steigern ihre Schlagstärke gleichzeitig bis zum Fehler.
- Drall-Bälle: A und B spielen situativ überzogene Bälle (Topspin) oder unterschrittene Bälle (Slice).



➡ Lernen durch Gegenserfahrungen.

**Kombinieren:** Spielnahe Situationen zwingen zu komplex-kombinierten Schlagtechniken. Beispiele:

- Angreifen und Verteidigen: Aus dem Zusammenspiel heraus spielt A kurz; B greift an.
- A und B verteidigen gegen C, welcher nach dem Service versucht, aus jeder Situation abzuschliessen.
- Spiel A gegen B: Jeder Volley-Punkt zählt doppelt. Oder: Jeder Punkt, bei dem der Gegner/die Gegnerin den Ball nicht mehr berühren kann, zählt dreifach.
- Doppel-Match: Team A/B schlägt auf und greift an. Team C/D bleibt verteidigend an der Grundlinie.



➡ Unter Druck spielen. Selbst entscheiden lernen.

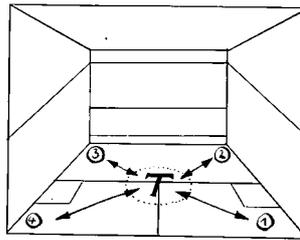
❗ Spiele nur das, was du kannst!

### 3.4 Vom Spiel an die Wand zum Squash

Bereits nach einer kurzen Einführung (vorbereitende Spielformen in der Turnhalle mit Tennismaterial) wird ein intensives, wettkampfnahes Squash-Spielen möglich. Je nach individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen sind ein gezieltes Schlagtraining und Taktiktipps angebracht.

**Raumgefühl und Laufwege:** 3er-Gruppen pro Court; A ruft B die anzulaufenden Positionen (1-4) zu. B startet vom **T** aus zur entsprechenden Position und kehrt zum **T** zurück. Wechsel: C schickt A, B erholt sich...

- **Orientierung und Schlagbewegung:** A führt bei jeder angelaufenen Position eine Schlagbewegung aus.  
*Vorhand:* Das Gewicht liegt auf dem vorgestellten linken Fuss (Rechtshänder). Das Gewicht ausbalancieren und nach dem Schlag schnell zum **T** zurück.  
*Rückhand:* Das Gewicht liegt auf dem vorgestellten rechten Fuss. Im Treffmoment befindet sich der Arm auf der Höhe des rechten Knies (Rechtshänder).

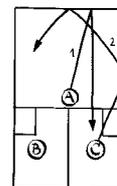
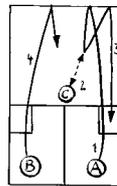


⚠ Fairness ist Bestandteil der Spielidee: Dem Mitspieler den Blick auf den Ball freigeben und gleichzeitig genügend Platz für seinen Schlag zur Verfügung stellen. Nach jedem Schlag zum **T**.

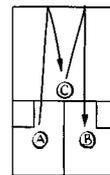
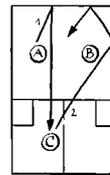
⚠ Kein Ausschwingen des Schlägers und keine den Gegner gefährdenden Rundschläge!

**Schlagtraining in 3er-Gruppen:** A, B und C streben lange Ballwechsel an, rotieren selbständig und korrigieren sich gegenseitig.

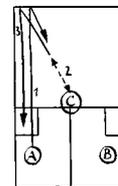
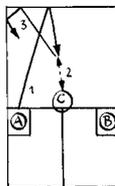
- **VH-RH-Drives:** A und B (je 1 Ball) spielen von hinten kurze Bälle nach vorne. C schlägt vom **T** aus VH-Drives zu A, RH-Drives zu B.
- **Longline-Boast:** A spielt abwechselnd VH/RH Longline-Drives. B und C spielen Boast (= Ball über mindestens 2 Wände) zurück.



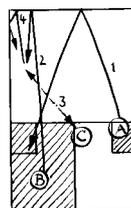
- **Boast nach Drive oder Cross:** A und B spielen gerade oder cross. C spielt (unter Druck) Boast über die linke oder rechte Seitenwand.
- **Volley:** A und B spielen hohe Bälle an die Frontwand. C schlägt alle Bälle aus dem **T** volley über die Frontwand nach hinten.



- **Drop ins «Nick» (Ecke):** A und B werfen den Ball gegen die Frontwand. C erläuft die Abpraller aus dem **T** und spielt Drop ins «Nick».
- **Lob:** A und B spielen kurze Longline-Bälle. C spielt aus dem **T** VH/RH-Lob longline in die hinteren Ecken zurück. (Crosscourt-Lob: A zu C zu B).



- **Service und Return:** A schlägt auf (mit mindestens 1 Fuss im Aufschlagviereck, an die Frontwand zwischen Aufschlag- und Auslinie, ins Servicefeld), B spielt longline zurück und C schliesst (aus dem hinteren **T** startend) mit einem Drop ab.



⚠ Die Schlagtechnik kann auch vorbereitend in der Turnhalle gegen die Wand (Hallenecke) trainiert werden.

➡ Farbige Punkte bezeichnen das Sprungverhalten des Squashballes vom Anfänger- bis zum Wettkampfball in der Reihenfolge blau, rot, weiss, gelb. Den Ball «warm schlagen»; erst dann springt er richtig.

➡ **Taktische Tips:** In jeder Spielphase den Ball *und* den Mitspieler beobachten. Wenn in Führung, Taktik nie ändern; wenn im Rückstand, Taktik ändern, z.B. mit:

- Bälle lang spielen,
- **T**-Position behalten,
- Tempo variieren.

⚠ Jede 3er-Gruppe wählt drei Übungen als zu bewertende Tests aus.

## 4 Andere Spiele

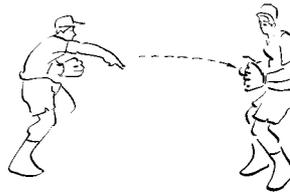
### 4.1 Baseball

Die Spielidee Baseball wird in vereinfachten Spielformen ganzheitlich erlebt. Im Verlauf des Prozesses steigert sich die Komplexität der Regeln, der Technik und der Taktik bis zur Endform.

**Baseball mit immer komplexeren Spielvarianten erarbeiten.**

**Tagging:** 4 gegen 1: 4 S spielen sich in einem begrenzten Feld den Ball so zu, dass ein ballbesitzender S den 5. S berühren kann.

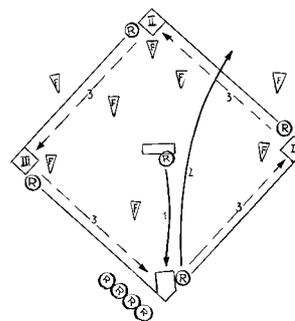
- Fielder gegen Runner auf dem ganzen Spielfeld: Die berührten Runner scheiden aus und üben das Schlagen des zugeworfenen Balles.



⊙ Die wesentlichsten Voraussetzungen üben: Wurf-, Fangtechnik und Antizipation.

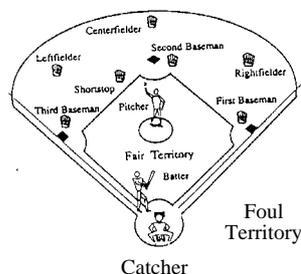
#### Beginner-Baseball:

- Masse im Freien: Base-Abstand: 18 m. Abstand Homeplate (Batter) bis Pitcherplate (Pitcher): ca. 12 m (Abstand dem Können der S anpassen!).
- 1 S der Runner wirft dem Batter den Ball mit Unterhandwurf zu. Die Runners dürfen erst nach erfolgreichem Schlag laufen. Ist der Spielzug abgeschlossen, wird der Ball dem Werfer (Pitcher) zugespielt.
- *Out des Batters:* Wenn er nach dem Abschlag die 1. Base nicht erreicht, bei 3 ungültigen Schlagversuchen.
- *Out der Runner:* Wenn 2 Runner auf der gleichen Base stehen und der regelwidrig aufschliessende Runner auf seinem Rückweg von einem ballbesitzenden Fielder berührt wird (Tagging); beim Berühren der Base, bevor der Runner diese erreicht hat; beim Verlassen der Laufbahn; beim Fang des abgeschlagenen Balles, bevor dieser den Boden berührt (Flyball). Wechsel nach 3 (4/5) Outs.
- *In- und Outfield:* Das Feld wird auf ca. 50 m verlängert. Das Feldteam teilt sich auf in Infielders und Outfielders. Die Fielder wechseln von Inning zu Inning (Rollenwechsel Fielder-Runner) die Positionen. *Foulball:* Ein Ball ist ungültig, wenn er ausserhalb des Spielfeldes aufschlägt, im Infield den Boden berührt und dann das Spielfeld verlässt. Im Outfield aufschlagende Bälle dürfen das Spielfeld verlassen.



⊙ Es ist vorteilhaft, die Spielidee in der Halle – ohne Outfield – zu entwickeln.

⊙ Mittelharte Poly-Soft-Bälle in Soft- und Baseballgrösse (und Baseballhandschuhe) verwenden. Das Wegwerfen des Schlägers nach dem Abschlag mit einem «Out» bestrafen!

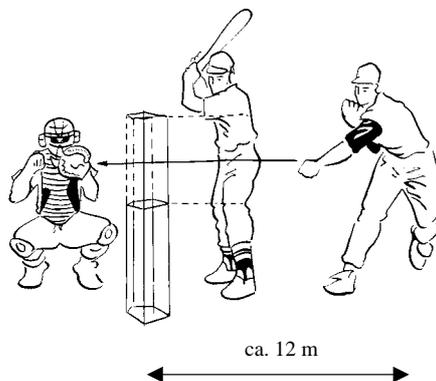


⊙ Die Out-Regeln bestimmen die taktischen Möglichkeiten des Spiels und müssen allen Spielenden klar sein.

⊙ Das Spiel mit In- und Outfield wird erst sinnvoll, wenn die Spielenden genügend weit schlagen können.

**Baseball:** Die Zuwerferrolle (Pitcher) wird von einem Fielder übernommen. Neu kommt der Ballfänger (Catcher), ebenfalls aus dem Fielder-Team, dazu. Der Pitcher versucht, den Ball durch die Strike-Zone (Distanz zwischen Knie und Achselhöhle des Batters und Breite der Homeplate) zum Catcher zu werfen. Der Batter versucht, den zugeworfenen Ball ins Feld zu schlagen.

- Wirft der Pitcher 4-mal nicht durch die Strike-Zone, so kann der Batter auf die 1. Base vorrücken.
- *Out der Runner:* Bei Flyball (der bereits gestartete Runner muss zuerst zur Ausgangsbase zurück) durch Tagging oder Berühren der Ausgangsbase.
- *Stolen Base (= Laufen vor dem Schlag):* Ein Runner kann seine Base bereits vor dem Schlag verlassen. Die Fielder versuchen ihn mit Tagging «out» zu machen.



⊙ Individuelle Regelanpassungen: Der Batter bestimmt, ob mit Unterhand- oder Kernwurf geworfen wird. Der Batter kann seinen 3. Ball von einem (improvisierten) «Batting-T» aus schlagen (ruhender Ball auf Hüfthöhe, z.B. grosser Markierungskegel auf einem Schwedenkasten-deckel).

## 4.2 Tchoukball

Tchoukball zeichnet sich als ein Spiel ohne Aggressionen und ohne Körperkontakt aus. Es ist aus den Sportarten Pelota und Handball entstanden und kann von Mädchen und Jungen, von Jung und Alt gespielt werden. (Das Spiel stammt aus der Schweiz: Hermann Brandt, Genf, 1970.)

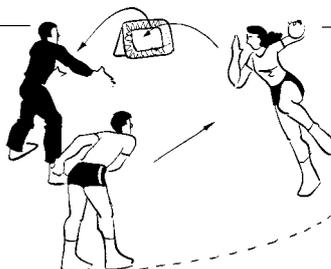
**Ein attraktives Hand-Ball-Spiel: Tchoukball!**

**Spielidee:** Zwei Mannschaften werfen – ohne sich gegenseitig zu behindern – abwechselnd so auf eines der beiden Netze, dass die Fangmannschaft den zurückspringenden Handball nicht fangen kann.

☉ Auch auf Rasen oder Hartplätzen spielen!

**Passen - Fangen - Schiessen:** Das Spiel lebt von überraschenden Pässen und fintenreichen Würfen.

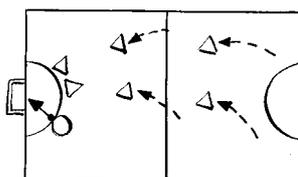
- Im Rundlauf zugespielte Bälle auf unterschiedliche Art (Sprungwürfe; z.B. «Flieger») ins Netz werfen. Der Eintrittswinkel bestimmt den Austrittswinkel.
- Welche Mannschaft trifft zuerst mit Netzwürfen alle von den Gegnern platzierten Ziele (Matten, Kasten-elemente, Malstäbe etc.)?



☞ Eine Video-Demonstration weckt Begeisterung und zeigt die Taktikvielfalt. Um die Spielidee vorzubereiten, kann mit irgendeinem Ball via Basketballbretter oder Wand «Tchoukball» gespielt werden.

**Verteidigen und Angreifen:** Nach sicher gefangenem Rebound erfolgt ein überraschender Angriff.

- Den Rebound fangen: B kniet ein- oder beidbeinig auf einer Matte. A versucht aus ca. 3 m Entfernung die Matte zu treffen. B versucht zu fangen oder den Ball mit einer Volleyballabwehr hochzuspielen.
- Verteidigungstaktik: Die Spielenden verteilen sich so, dass die ganze vorauszusehende Reboundzone gedeckt ist (2 in Kreis-, 2 in Mittel-, 2 in Fernzone).
- Angriffstaktik: Ein erster Pass zu einem Spieler im Mittelfeld ermöglicht mehrere Angriffsvarianten.



☞ Das Regelwerk schrittweise einführen!

☞ Tchoukball-Netze auch als Ziel- und Zuspiel-Trainingsgeräte einsetzen.

☉ Gute Raumdeckung in der Verteidigung!

### Spielregeln kennen lernen:

*Spielfeld, Spielmannschaften:*

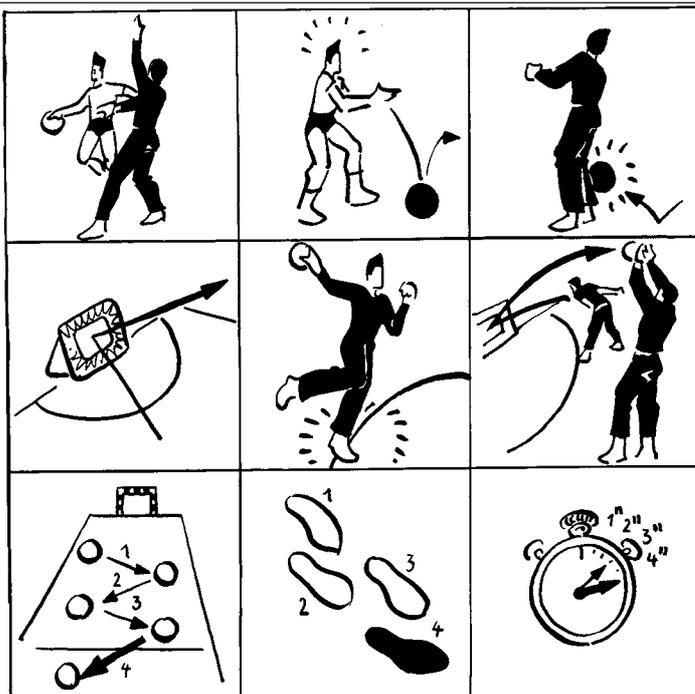
- Zwei Netze, Netzzone von 3m Radius.
- 7:7 auf Basketballfeld / 9:9 auf Handballfeld.
- Feldgrösse, Spielerzahl: Situativ anpassen.

*Punkte:*

- Für die werfende Mannschaft, wenn der Gegner den Rebound nicht fängt.
- Für den Gegner, wenn der Rebound in den Wurfkreis fällt, wenn der Ball das Netz verfehlt, wenn der Rebound den Werfer trifft, beim 4. Wurf auf das gleiche Netz.
- Nach einem Punkt: Anspiel aus der Netzzone.

*Freiwurf:* Nach einem Fehler erfolgt der Freiwurf vom Ort des Fehlers aus. Vor dem Wurf auf ein Netz muss mindestens ein Pass erfolgen.

- Wenn der Gegner in irgendeiner Form behindert wird. Platzverweis nach 3 vorsätzlichen Fouls.
- Wenn der Ball den Boden, den Fuss oder das Bein berührt oder das Spielfeld verlässt.
- Wenn der Wurfkreis überschritten wird.
- Wenn die werfende Mannschaft den Rebound fängt.
- Bei mehr als 3 Pässen (Anspiel zählt nicht als Pass).
- Bei mehr als 3 Bodenkontakten des Ballführenden.
- Wenn der Ball länger als 3 Sekunden gehalten wird.



### 4.3 Jonglieren

Alle Variationen basieren auf soliden Grundlagen. Ausdauerndes Üben von einfachen und variantenreichen Formen bringt die notwendige Sicherheit und bald schon «Vorführungsreife» für einen Schulanlass, einen Sporttag oder für ein privates Fest.

**Variatenreich jonglieren, z.B. mit 2/3/4... Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen...**

**Jonglieren mit 2 Gegenständen:** Ball A von rechts (re) auf linke Augenhöhe werfen. Ball B gegengleich von links (li) unter dem herabsinkenden Ball A nach re werfen. Bewegungsrhythmus: Wurf re - Wurf li - Fang li - Fang re.

- Fortlaufend rhythmisch; re und li beginnend.
- Zusatzbewegungen mit der beginnenden Wurfhand: Arm sw. ausstrecken, mit Handrücken über die Stirn fahren, auf Oberschenkel klatschen, Nase zuklemmen usw. Weitere Formen erproben.
- Gegenstände variieren: Grosser Ball – kleiner Ball, Ringe, Keulen (Keule schräg nach aussen drehen, so dass der Stiel nach der Drehung schräg nach innen gerichtet ist), Gegenstände gemischt jonglieren (eventuell mit 1 Gegenstand beginnen).
- Flugbahnen variieren: Den ersten Ball hinter dem Rücken, unter dem Knie hindurch etc. in die andere Hand werfen. Den zweiten Ball unter dem Gegenarm hindurch zuwerfen. Die Distanz der Hände verändern («Handorgel»). Wurfhöhe verändern.



⊙ Rhythmische Unterstützung durch Zählen, Klopfen, Kommandos und vor allem durch Musik erleichtert das fließende Jonglieren.

**Jonglieren mit 3 Gegenständen:** 3 Bälle im 3er-Wechsel (Kaskade) von Hand zu Hand werfen (re zwei Bälle): Wurf re - Wurf li - Fang li - Wurf re - Fang re - Fang li.

- Gegen eine Wand rollen. Auf einer schrägen Ebene rollen (z.B. auf Geräteraumtor).
- Paarweise einander nahe gegenüber: A in der Grundposition, in jeder Hand einen Ball. B hält seine Hände an die imaginären Punkte auf Augenhöhe und hält li einen Ball. A wirft von re schräg in die re Hand von B, welcher darauf seinen Ball in die frei werdende Hand von A fallen lässt usw. Zunehmend fließendere Ausführung anstreben.
- Mit drei Bällen den ganzen Ablauf allein ausführen (oder mit Ringen, Keulen und auch gemischt).



⊙ Showtime! Alle zeigen ihre Tricks: allein, in Gruppen, alle zusammen. Beispiel: Jonglieren mit 2 Bällen und 1 Apfel. Während der «3-Ball-Jonglage» versuchen, den Apfel Biss um Biss zu essen.

**Jonglieren mit 3 Gegenständen und 1 Partner:**

- A jongliert mit drei Bällen, B übernimmt fließend von der Seite oder von vorn.
- A wirft 3 Bälle aus dem Jonglieren heraus (re beginnend) rhythmisch zu B, welcher weiterjongliert.
- A und B jonglieren (re beginnend) im gleichen Rhythmus und wechseln ihre drei Bälle über re.



⊙ Mit der Zeit nicht mehr jeden einzelnen Ball fixieren. Das Jonglierbild wird als Ganzes wahrgenommen. Der Blick löst sich und kann andere Gegenstände und Personen mit einbeziehen.

**Jonglieren mit 4 Gegenständen:**

- 2 Bälle mit einer Hand kreisförmig jonglieren: von innen nach aussen und umgekehrt.
- In jeder Hand zwei Bälle im Wurfrhythmus re li re li jonglieren, ohne sie zu kreuzen.



⊙ Am Anfang jede Seite für sich üben, besonders die schwächere. Beide Seiten müssen vollständig unabhängig voneinander werden.

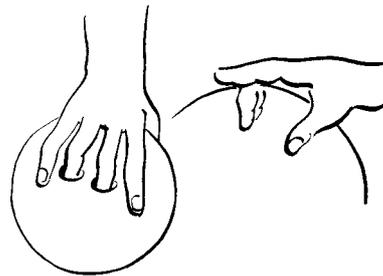
## 4.4 Bowling

Das uralte Kegelspiel wurde im 17. Jahrhundert von europäischen Einwanderern nach Amerika gebracht, wo es als Zeitvertreib gesetzlich verboten wurde. Da ausdrücklich das Kegeln auf 9 Pins (Kegel) untersagt war, erfand ein gewitzter Puritaner das Spielen auf 10 Pins – und *Bowling* begann seinen Siegeszug. Über 100 Millionen Menschen spielen heute Bowling.

Zehn auf einen «Strike»!

### Die Bowlingausrüstung:

- Für Bowling sind Spezialschuhe (Sohlen) Vorschrift; sie können ausgeliehen werden.
- Am Ende der gut 18 m langen Bahn stehen die 10 Pins (Gesamtgewicht zwischen 14,5 und 17,2 kg).
- Alle Kugeln haben den gleichen Umfang (68,6 cm). Das Gewicht darf zwischen 6 und 16 pounds (2,721 bis 7,257 kg) variieren. Entscheidend für das Bowling ist die Fingerbohrung einer Kugel: Sie soll der Hand so angepasst sein, dass die Kugel sicher gehalten und gependelt werden kann. Für Anfänger und Hobbyspieler eignen sich Kugeln mit *Normalbohrung*. Daumen, Ring- und Mittelfinger befinden sich mit zwei Gliedern in den Löchern.



⇒ Bowling ist als einzige Kegelsportdisziplin vom IOC anerkannt.

⚠ Bei Schwierigkeiten, die Kugel beim Pendeln sicher zu halten, leichtere Kugel oder grössere Spannweite der Bohrlöcher wählen!

### Der richtige Bowling-Wurf:

- *Der Startpunkt* befindet sich gut vier Schritte hinter der Foullinie (Abwurfbegrenzung), etwa in der Mitte der Anlauffläche.
- *Mit dem ersten Schritt* (re) wird gleichzeitig die Kugel nach vorne in die Pendelbewegung gebracht.
- *Beim zweiten Schritt* (li) pendelt die Kugel am gestreckten Arm dicht neben dem Körper vorbei nach hinten.
- *Beim dritten Schritt* (re) den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Kugel bis zu ihrem höchsten Punkt pendeln lassen (nicht über Schulterhöhe!).
- *Beim vierten Schritt* (li) den Anlauf leicht beschleunigen und das vorgebrachte Knie beugen.
- *Das Loslassen* der Kugel erfolgt aus einer gut ausbalancierten Stellung. Die Kugel setzt erst jenseits der Foullinie auf. Den anvisierten Spot (Markierungen auf der Bahn) fest im Auge behalten!
- *Der Wurfarm* pendelt nach dem Loslassen nach oben fort; das Nachfolgen des Armes darf nicht gestoppt werden.
- *Die Hand* liegt während des gesamten Pendelns leicht hinter und unter der Kugel und das Handgelenk bleibt steif und gerade.



### Das Zählen (meist computergesteuert):

- *Strike*: Alle Pins mit dem ersten Wurf ergibt 10 P. plus der Anzahl, welche mit den zwei nachfolgenden Würfeln erzielt wird (max. 30 Pins).
- *Spare*: Alle Pins mit zwei Würfeln. Das ergibt 10 P. plus der Anzahl des nächsten Wurfes (max. 20 Pins).
- *Miss*: Weniger als 10 Pins mit zwei Würfeln. Das ergibt die Anzahl der gefallenen Pins.
- *Schreibweise* (von links nach rechts): Strike, Spare, Split (schwierige Reststellung), Miss.



## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

- BAER, U.: Spielpraxis. Eine Einführung in die Spielpädagogik. Seelze 1995.
- BAUMBERGER J.: Handball spielen lernen (Band 1). Handball besser spielen (Band 2). SVSS. Stäfa 1991.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis (mit Anhang Mini-Tennis); 1004... 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. Schorndorf 1985–97.
- BUEHLER, Ch. / WELTEN, A.: Unihockey in der Schule. Bern 1992. Schweizer Unihockey-Verband.
- EMRICH, A.: Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1994. Limpert.
- FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.: Volleyball, kinderleicht. Kriens 1996.
- FINNIGAN, D.: Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988. DuMont.
- GILSDORF, R. / KISTNER, G.: Kooperative Abenteuerspiele. Seelze 1995.
- GLORIUS, S. / LEUE, W.: Ballspiele. Bände 1 und 2. Aachen 1996.
- HAGEDORN, G.: Basketball Technik. Reinbek 1991. Rororo.
- KÖNIG, S. / EISELE, A.: Handball unterrichten. Schorndorf 1997.
- MÜLLER-ANTOINE, M.: Spiele rund um die Welt. Köln 1992. UNICEF.
- OWASSAPIAN, D.: Baseball entdecken. Eine Aufbaureihe. Stettlen BE 1993. Verlag SVSS.
- STEINHOEFER, R.: Basketball in der Schule. Spielend geübt - ühend gespielt. Münster 1991.
- ZINGG, C.: Badminton «Alles clear». Bern 1995. Verlag SVSS.

### Video-Filme:

ESSM:

- Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton.
- Badminton federleicht.
- Jonglieren – probieren.

### CD-ROM

BUCHER, W.:

VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. im Volleyball und Beachvolleyball, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.

### Kontaktstellen:

- ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)



**Verlag SVSS**

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

# 6

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 6



## Im Freien

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Broschüre 6 auf einen Blick

---

**Sport treiben beim...**

... Eislaufen

... Schwimmen

... Inline-Skaten

... Orientierungslaufen

... Joggen und Wandern

... Skifahren

... Biken

... Klettern

... Snowboarden

... Langlaufen

**Spezielle Fähigkeiten  
und Fertigkeiten  
entwickeln**

**Vielfältige Körper-,  
Bewegungs- und Sporterfahrungen  
im Freien sammeln**

Die Schülerinnen und Schüler erleben Sport in der Natur  
und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte 10.-13. 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- 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

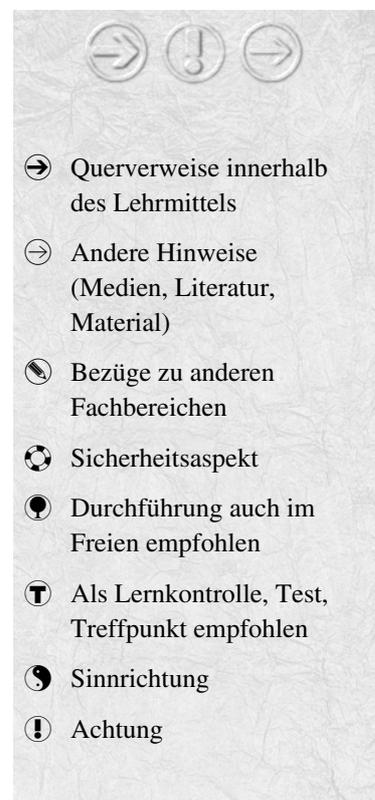
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien; Kleidung, Material, Umweltschutz usw.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 In der Umgebung, im Wald, auf Rasen...</b>	
1.1 Intercrosse	3
1.2 Flag-Football	4
1.3 Rugby	5
1.4 Frisbee und Bumerang	6
1.5 Drachen	7
1.6 Bogenschiessen	8
1.7 Walking	9
1.8 Fitness im Wald	10
<b>2 Auf Rollen und Rädern</b>	
2.1 Mountain Biking	11
2.2 Inline-Skating	12
2.3 «Roll-Polysport»	13
<b>3 Im Wasser</b>	
3.1 Schwimmen und Baden in offenen Gewässern	14
3.2 Rudern	15
3.3 «Wasser-Polysport»	16
<b>4 Auf Schnee und Eis</b>	
4.1 Miniskis (Big-Foot, Snow-Blades...)	17
4.2 Snowboard	18
4.3 «Winter-Polysport»	19
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	20



# Einleitung

---

## Natur als Bewegungsraum

Für individuelle Breitensportaktivitäten junger Erwachsener bietet sich mit vielfältigen Möglichkeiten das Sporttreiben in der natürlichen Umgebung an. Der Sportunterricht kann durch Bewegungsangebote und sportliche Betätigung im Freien dazu beitragen, dass das Geniessen der Natur und der natürlichen Umwelt wieder entdeckt und Bedürfnisse geweckt und verstärkt werden. Der ungebundene, individuelle Sport spielt hierbei dank seiner «Unabhängigkeit» bezüglich Halle, Mannschaft, Tageszeit usw. eine wichtige Rolle.

## Den «Sport fürs Leben» entdecken

Beim Kennenlernen von möglichen lebensbegleitenden Sportarten (Biken, Joggen, Orientierungslauf, Fitness im Wald, Klettern, Schwimmen, Inline-Skating, Wintersportarten usw.) stehen Inhalte im Vordergrund, welche selbstständig und in Kleingruppen ausgeführt werden können. Zentrale Bedeutung erhalten dabei die Natur als Ort für Sport und als Erholungsraum sowie der Natur angepasste Verhaltensweisen. Das Gebot «Die Natur nützen und schützen» soll situativ im Sportunterricht und möglichst in fächerübergreifenden Projekten (Biologie und Sport, Geografie und Sport) thematisiert werden.

## Verantwortung übernehmen – sich richtig verhalten

Generell nimmt beim Sporttreiben im Freien die Mit- und Selbstverantwortung der Schülerinnen und Schüler zu. Dies darf nicht unterschätzt werden. Ein schrittweises Entwickeln von der Fremd- über die Mit- zur Selbstbestimmung und der entsprechenden Verantwortungsübernahme ist notwendig. Verhaltensregeln und Verantwortlichkeiten werden klar geregelt (z.B. Freiräume, zeitliche Gliederung, Vorschriften, Verkehrsregeln, Schutzausrüstungen usw.).

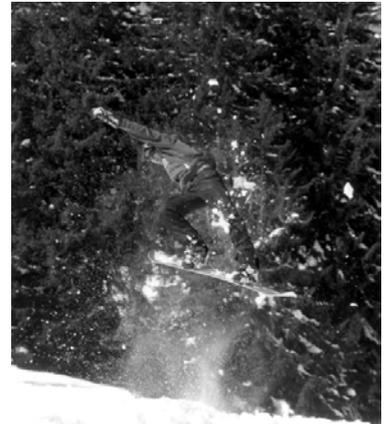
In den meisten Fällen befinden sich in den Klassen Schülerinnen oder Schüler, welche sich in einzelnen Sportbereichen sehr gut auskennen und bereit sind, ihr Können und Wissen weiterzugeben. Diese Voraussetzung sollte als Chance und Bereicherung genutzt werden.

Nicht selten wird für einzelne Schülerinnen und Schüler das zwanglose Sporttreiben in der Natur durch allergische Reaktionen eingeschränkt (Auslöser: Pollen, Sonne, Ozon usw.). Hier sind klärende Gespräche und individuelle Inhalte bzw. Programme notwendig.

## Inhalte in dieser Broschüre

Diese Broschüre gibt Anregungen und Beispiele zur Auswahl von Inhalten und zur möglichen Gestaltung des Sportunterrichts in der Umgebung, im Wald, auf Rasen, auf Rollen und Rädern, im Wasser, auf Schnee und Eis. Viele Sportarten und Bewegungsformen der Broschüren 2–5 können sowohl in der Halle wie auch im Freien durchgeführt werden (Baum-Symbol ●). Je nach Voraussetzungen sollten diese Möglichkeiten genutzt werden.

---



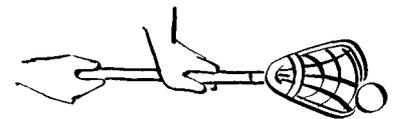
# 1 In der Umgebung, im Wald, auf Rasen...

## 1.1 Intercrosse

Intercrosse stammt als vereinfachte Form vom nordamerikanischen Indianerspiel Lacrosse ab. In Kanada, den USA und in Europa wird dieses dynamische und schnelle Spiel immer beliebter.

Intercrosse wird als Team-Spiel (auch geschlechtlich gemischt) ohne Körperkontakt auf zwei Tore gespielt. Als Ziel versuchen die beiden Teams den Hartgummiball mit Korbchenstöcken durch kluges Zusammenspiel ins gegnerische Tor zu schießen. Je nach Grösse des Spielfeldes sind in einem Team 5–7 Spielende. Die Torgrösse entspricht dem Unihockey-Tor. Wenn mit einem Torhüter gespielt wird, trägt dieser einen Helm mit Gesichtsschutz.

**Intercrosse: Vom kulturellen Indianerspiel zu einem attraktiven Sportspiel.**



### Allgemeine Spielregeln:

- Der Ball darf am Boden und in der Luft nur mit dem Stock gespielt werden. Der Torhüter kann im Torraum mit dem ganzen Körper abwehren.
- Ein Ballkontakt (Ball im Korb) dauert maximal 5 Sekunden (Laufen, Passen oder Schiessen).
- Der Torraum darf nur durch den Torhüter betreten werden.
- Die Spielenden müssen den Stock mit beiden Händen halten. Ausnahme: freier Bodenball oder freier Ball in der Luft.
- Behinderungen mit Körper- oder Stockkontakt sind verboten.
- Es darf erst zum Torschuss angesetzt werden, wenn in der direkten Schusslinie zum Tor niemand steht.
- Vergehen werden mit Freistoss indirekt, mit einem Strafstoss (Penalty) oder 1-Minutenstrafen geahndet.



⊕ Der Torhüter muss geschützt sein!

⊕ Torvarianten: Malstäbe als Pfosten, je 2 kleine Tore auf der Torlinie, 1–2 Fänger (mit Baseballhandschuh) hinter der Torlinie, Tchoukball-Tore (nach einem Treffer läuft das Spiel weiter)...

⚠ Im Vordergrund stehen Fairplay und Mannschaftszusammenspiel.

### Methodische Hilfsregeln:

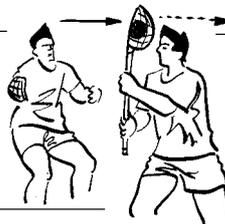
- Wer den freien Ball abdecken kann, darf ihn ungehindert aufnehmen («Schaufeln»); 2 m Abstand.
- Um das Zusammenspiel zu fördern, muss vor dem Torschuss eine bestimmte Anzahl Pässe gespielt werden.



⊕ L und S legen gemeinsam situativ passende Zusatzregeln fest.

**Technik:** Wir üben in 2er-, 3er-, 4er-Gruppen. Besonders originelle Übungen werden von allen versucht!

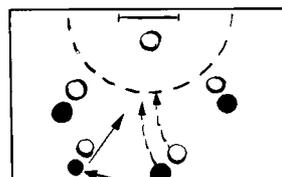
- Ballaufnahmen, Fangen, Schiessen, «Cradling» (Wiegebewegung, damit der Ball bei schnellen Richtungsänderungen nicht aus dem Korbchen fällt).



Ⓜ Nach einer gewissen Übungszeit werden gemeinsam Testübungen bestimmt und durchgeführt.

**Taktik:** Die grundlegenden und einfachen Taktik-elemente werden aus vergleichbaren Mannschaftssportarten hergeleitet und in entsprechenden Spielzügen erprobt und geübt.

- Individuelle enge Verteidigung: Wir verteidigen Mann/Frau gegen Mann/Frau.
- Bei Ballverlust sofort auf Verteidigung umstellen.
- Die Verteidigungsposition ist zwischen Tor und Angreifenden.
- Immer bereit sein zum Angriff.
- Sich lösen und freilaufen.



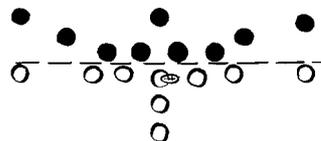
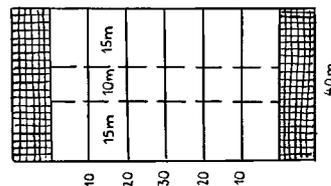
⊕ Bezüge zu taktischem Verhalten in anderen Sportspielen herstellen. Verschiedene Absicht spielen (z.B. Blocken beim Basketball, beim Unihockey und beim Intercrosse).

## 1.2 Flag-Football

Flag-Football bietet die Möglichkeit, mit der Spielidee des American Football vertraut zu werden und diese auch spielerisch und ohne Verletzungsgefahr umzusetzen. Zudem sind keine aufwendigen Anschaffungen notwendig.

**Flag-Football:** Zwei Teams (je 7–11 S) spielen auf einem rechteckigen Feld gegeneinander. An den Stirnseiten des Feldes befinden sich 10 m tiefe Endzonen. Das Zwischenfeld ist in 10 m-Zonen unterteilt. Ziel des Spiels ist es, Raumgewinn zu erzielen bzw. zu verhindern. (Das Erreichen der Endzone ergibt 6 Punkte: Touchdown.) Ein Raumgewinn ist durch Laufen mit dem Ball und durch Passen (nur 1-mal rw. und 1-mal vw. oder Ballübergabe) zu erreichen. Unterstützend wird der Ballträger oder der Werfer vor der gegnerischen Mannschaft «freigeblockt».

Vor jedem Versuch (Down) vereinbart die Angriffsmannschaft (Offense) kurz (Huddle; 30 Sek.) den Spielzug. Der Mittelman (Center) eröffnet (Snap), indem er den Ball durch die Beine dem Spielmacher (Quarterback) nach hinten übergibt oder zuwirft. Dieser kann den Ball selbst nach vorn tragen oder einem Mitspieler weitergeben bzw. zupassen. Ein Spielzug ist beendet, sobald ein Verteidiger (Defense) dem balltragenden Spieler eine der beiden «Flags» abreisst, wenn der Ball den Boden berührt, der Ballträger zu Boden fällt, der Schiedsrichter abpfeift oder ein Touchdown erzielt wird. Kann der Angreifer den Ball nicht fangen, wird am Ort des Versuchbeginns weitergespielt. Fängt ein Verteidiger, dann eröffnet dieser ohne Spielunterbruch den Angriff für sein Team. Das ballbesitzende Team hat 4 Versuche (Downs), um mit dem Ball 10 m zu überwinden. Schafft es dies, erhält es 4 weitere Downs; wenn nicht, wechselt der Ball zum Gegner. Nach einem Touchdown kickt das erfolgreiche Team vor seiner Endzone in Richtung der Gegner, welche zum 1. Versuch ansetzen. Fouls werden mit Raumverlust bzw. Raumgewinn (5 m–15 m) geahndet.



**Football: Clevere Angriffsvarianten finden und automatisieren.**

⇒ Geeignet ist ein Fussballfeld, wobei für die Endzone die 5er- oder 16er-Linie bis zu den Seitenlinien verlängert wird.

⇒ Der Körpereinsatz beim «Freigeblocken» ist vergleichbar mit den Regeln für die Verteidigung beim Handball.

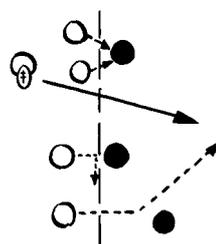
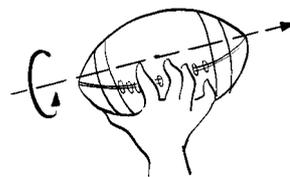
⇒ «Flags» können selber hergestellt werden (Halterung mit Klettverschluss). Einfachste Lösung: Seitlich der Hüften in den Hosenbund gesteckte Spielbänder. Die Flags dürfen durch den balltragenden Spieler nicht verdeckt werden!

⇒ Die First-Down-Stelle markieren!

⇒ Mit zunehmender Spielfähigkeit werden weitere Elemente des American Football übernommen: z.B. Zusatzpunktversuch, Safety, Kicks...

### Technische und taktische Grundelemente

- Vorwärtspass: Die Wurfhand greift knapp hinter der Ballmitte und die Finger liegen auf der Naht. Der Wurf erfolgt über den Kopf, mit der Spitze voran (wie beim Speerwurf) und mit Auswärtsrotation um die Längsachse. Der Fuss des Stemmbeines «zielt».
- Pitch: Der Unterhandwurf erfolgt aus einer 1/4- oder 3/4-Drehung heraus beidarmig von unten nach oben, gefangen wird mit offener Handstellung von unten.
- Hand-off: Nach einer 1/2-Drehung hält A den Ball seitlich einarmig für den von hinten vorbeisprintenden B bereit, welcher mit einem «Klemmgriff» (oben, unten) übernimmt.
- «Pattern»: Laufmuster und Spielzüge werden zuerst ohne, dann mit passiver und letztlich gegen eine aktive Verteidigung geübt.



⇒ Flag-Football wird auch in geschlechtlich gemischten Gruppen gespielt!

⇒ Alle verschiedenen Positionen werden von allen geübt und gespielt.

## 1.3 Rugby

Rugby ist ein ausgesprochenes Mannschaftsspiel. Für alle Spielenden sind Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Technik bei der Ballbehandlung und beim Kontakt mit Gegenspielern und eine gute Spielübersicht Voraussetzungen.

**Rugby:** Das Spielfeld entspricht der Fussball-Feldgröße. Die ballbesitzende Mannschaft versucht, durch Lauf und Zuspiel den Ball durch die Mannschaft des Gegners zu bringen und ihn hinter der gegnerischen Mallinie niederzulegen (4 Punkte). Der zugesprochene Zusatztritt zwischen die beiden Längsstangen oberhalb der Querlatte ergibt einen Zusatzpunkt.

Eine Mannschaft besteht aus 8 Stürmern, 2 Halbpaar-Spielern, 4 Dreiviertelspielern und 1 Schlussspieler. Die Stürmer spielen im Angriff und in der Verteidigung und stellen das *Gedränge* (nach Regelverstößen; der eingeworfene Ball wird mit den Füßen nach hinten «gehakelt») und die *Gasse* (Einwurf nach Outbällen). Die Halbspieler stellen die Verbindung zwischen Sturm und Hintermannschaft her. Die Hauptaufgabe der Dreiviertelspieler ist es, zum gegnerischen Mal durchzubrechen. Der Schlussspieler trägt als hinterster Verteidiger die Hauptverantwortung.

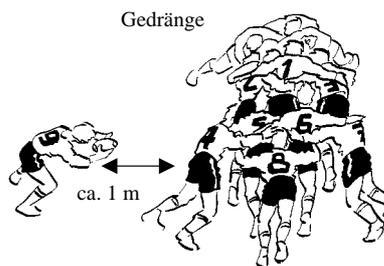
Erlaubt ist, den Ball zu fangen, ihn aufzunehmen, mit ihm zu laufen, ihn mit den Händen seitwärts (bis auf gleiche Höhe) und rückwärts zu spielen und zu schlagen. Von erlaubtem Vorfällen spricht man, wenn der regulär gespielte Ball nach Boden- oder Gegnerberührung nach vorne fällt. Mit den Füßen kann in alle Richtungen gedribbelt und gespielt werden.

Einen gegnerischen Ballträger darf man fassen, halten, wegschieben oder mit der Schulter wegdrücken. Ein gefasster, am Boden liegender Spieler muss sich sofort vom Ball trennen, ohne ihn weiterzuspielen. Gegenspieler ohne Ball dürfen nicht behindert werden. Verstöße dieser Art ergeben einen Straftritt.

Beim Fassen oder Halten des Gegners wird dieser durch das Umfassen der Oberschenkel mit einem Klammergriff von hinten, von vorne oder von schräg seitlich zu Boden gebracht.

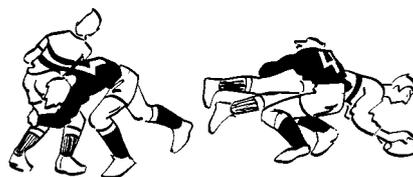
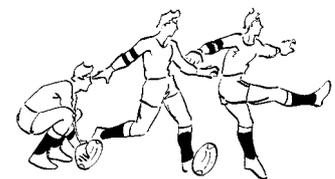
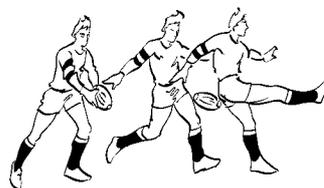
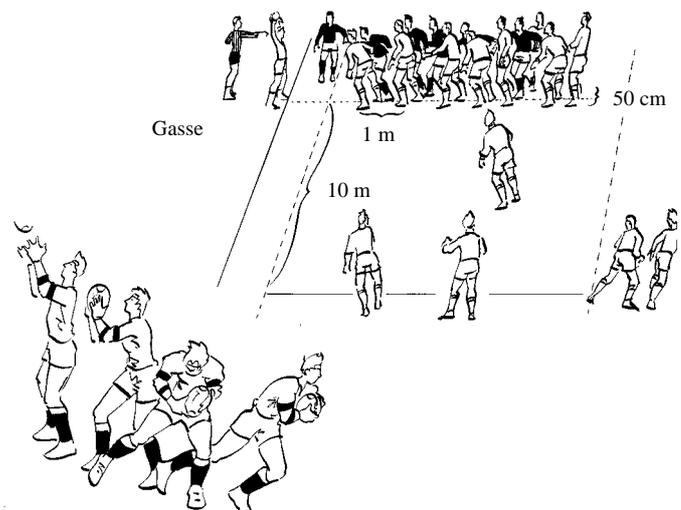
Befindet sich ein Spieler im Abseits (Position vor Ballhöhe), darf er nicht ins Spiel eingreifen. Er wird wieder spielberechtigt, wenn er sich hinter den Spielenden zurückbegibt oder der Ballträger / Kickende vor ihn gelaufen ist. Er wird durch den Gegner wieder spielberechtigt, wenn er sich ausserhalb des 10-m-Raumes des Gegners befindet und dieser 5 m mit dem Ball gelaufen ist, der Gegner den Ball tritt, passt oder absichtlich berührt. Die Abseitsposition muss allen Spielenden klar sein.

**Rugby – manchmal hart, aber immer fair!**



➔ Rugby wird auch von Damen gespielt! Im Schulsport können die Torpfosten nach oben verlängert werden.

➔ Die *Gasse* und vor allem das *Gedränge* als «neue» Spielelemente üben.



⚠ Das Fassen bei der Spielentwicklung durch «Ersatztechniken», z.B. durch einen leichten Schlag auf den Rücken, ersetzen (vgl. «Blitzball»). Regelgerechtes Fassen und Halten muss intensiv geübt werden!

## 1.4 Frisbee und Bumerang

Meist klappen Würfe mit Frisbees und Bumerangs nicht auf Anhieb. Alle Grundwurfarten sind jedoch bei richtiger Instruktion schnell erlernt und die Erfolge regen zu weiteren individuellen und vielseitigen Wurftechniken an.

**Wer richtig wirft, erkennt den Erfolg unmittelbar nach dem Abwurf.**

**Frisbee-Grundwurfarten.** Wenn der Rückhandwurf sauber und gezielt beherrscht wird, wagen wir uns an weitere Wurfarten. Für alle folgenden Würfe gilt: Linksdrall, linker Fuss vorne, Frisbee leicht nach rechts abgekippt (Rechtshänder).

- Vorhandwurf: Die Finger sind entscheidend: Daumen auf die Oberfläche, Mittelfinger am Innenrand, Zeigefinger im Innern der Fläche ins Zentrum zeigend. Das Frisbee erhält durch den Mittelfinger und die Handgelenkstreckung einen Linksdrall.
- Daumenwurf: Der Handrücken zeigt nach unten. Das Frisbee liegt auf dem Unterarm, der Daumen kommt an den Innenrand, die anderen Finger auf den oberen Scheibenrand und zeigen ins Scheibenzentrum. Die Streckbewegung des Handgelenks ergibt über den Daumen den Linksdrall.
- Überhandwurf: Der Daumen ist an der Unterseite und zeigt Richtung Zentrum. Der Zeigefinger liegt am Rand der Scheibe und die anderen Finger auf der Rillung der Oberseite. Die Wurfhand befindet sich etwa in Kopfhöhe. Beim Abwurf schwingt der gestreckte Arm waagrecht nach vorne.



⊙ Gegenseitiges Beobachten und Korrigieren sind wirkungsvolle Lernhilfen.

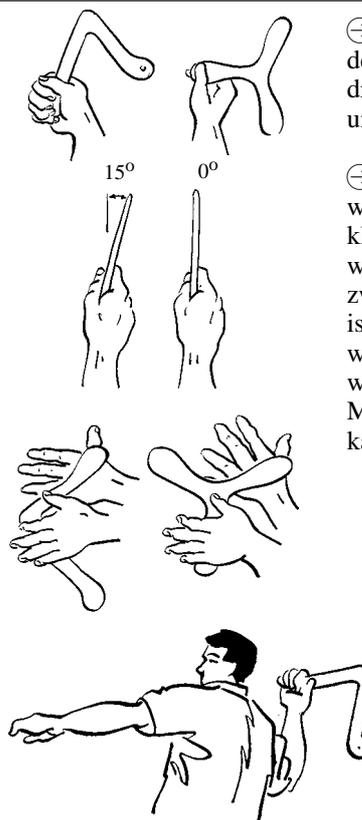
⊙ Selbstbestimmtes Handeln: Trickwürfe selber herausfinden und beschreiben (z.B. Rückhandwurf hinter dem Rücken, Rückhandwurf von hinten zwischen den Beinen hindurch, Vorhandwurf unter dem hochgehobenen linken Bein hindurch, Überhandwurf um den Hals...).

⊙ Versuche die geübten Würfe in Gruppen- und Mannschaftsspielen anzuwenden (Ultimate, Doppelfeld-Frisbee)!

Ⓣ Eine Kür zu zweit oder zu dritt gekonnt vorführen.

**Bumerang:** Für den Freizeit- und Wettkampfbereich sind sie meistens aus Kunststoff hergestellt. Als häufigste Formen trifft man zwei- und dreiflüglige Bumerangs. Kunststoffmaterial erlaubt ein situativ optimales Biegen der Flügel in verschiedene Richtungen.

- Griff: zweiflüglig = Hammergriff; dreiflüglig = zwischen gebogenem Zeigefinger und Daumen.
- Abwurfwinkel: zweiflüglig = 15 bis max. 20° seitliche Neigung; dreiflüglig = senkrecht. Die gewölbte Bumerangseite zum Werfenden.
- Abwurfwinkel zum Horizont: Praktisch waagrecht, maximal 5°.
- Abwurfwinkel zur Windrichtung: ca. 50° Abweichung gegen die Windrichtung. Bei starkem Wind ist das Werfen nicht möglich.
- Fangen: Beidhändig mit «Sandwich-Griff». Eine Hand ist oben, die andere unten. Einhändiges Fangen wird nur «Profis» empfohlen.
- **Sicherheitsregeln:** Bei allen Wurfübungen und Wettkämpfen gelten folgende Sicherheitsregeln:
  - > Niemals in Räumen / Hallen werfen.
  - > Nie (flach) wie eine Frisbee-Scheibe werfen.
  - > Der Flugraum im Freien (Fussballfeldgröße) muss absolut frei sein.
  - > Plötzlich auftauchende Personen laut warnen.
  - > Nicht für Kinder unter 10 Jahren geeignet.



⊙ Versuche die Auswirkungen des «Tunings» (Biegen und Verdrehen der Flügel) zu beschreiben und physikalisch zu begründen.

⊙ Kehrt der Bumerang zum Abwurf zurück, können bereits kleine Wettkämpfe durchgeführt werden. Bsp.: Wessen Distanz zwischen Abwurf- und Fangstelle ist am kleinsten? Wer wirft öfter während einer bestimmten Zeit, wobei nur gefangene B. zählen? Möglichkeiten für Gruppenwettkämpfe erproben.

Ⓞ Bumerangwerfen nur in Kleingruppen. Es fliegt immer nur ein Bumerang zur gleichen Zeit. Eigenverantwortung ist Voraussetzung.

## 1.5 Drachen

Drachenfliegen erfordert ein feinfühliges Zusammenspiel von Mensch, Drachen und Wind. Je nach Modell ist grosse Konzentration und Kraft notwendig. Diese Aspekte könnten als Ausgangspunkt für ein fächerübergreifendes Projekt Sport – Werken – Physik – Geografie aufgegriffen werden.

**Einen Drachen basteln und mit dem Wind spielen.**

**Tanzdrachen:** «Dancing Kites» ermöglichen ein schrittweises Kennenlernen der Reaktionen auf Luftwiderstand und Windkräfte. Zudem sind sie schnell und einfach zu bauen und fliegen ohne viel Wind:

- 1 Von einer Kartonschablone werden Form und Waagepunkte exakt auf das Segel übertragen.
- 2 Raminholz an Spitze und Ende festkleben und durch zwei Klebstreifen über Kreuz verstärken.
- 3 Das linke Ende des Fiberglasstabes auf die Flügelspitze kleben. Danach Stab zur rechten Seite hinüberbiegen. Kreuzungsstelle der Stäbe = oberer Waagepunkt.
- 4 Auf der Seite der Stäbe (Rückseite) die Waagepunkte mit Klebstreifen verstärken und die Waageschnur befestigen.
- 5 Eine Schlaufe so in die Waageschnur kneten, dass der obere Waageschenkel ca. 5% (2 cm) kürzer ist als der untere. Diese Schlaufe kann zwischen den Flügen jederzeit optimal verändert werden.
- 6 Flugschnur an die Waageschlaufe anbringen, eventuell Schwanz ankleben und – los geht's!

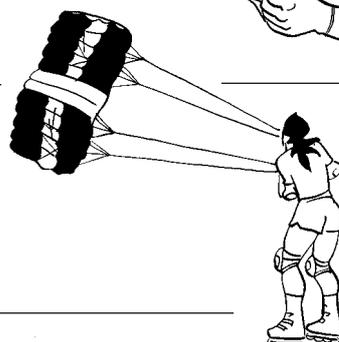
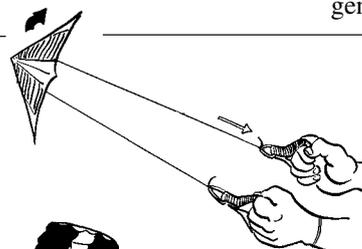
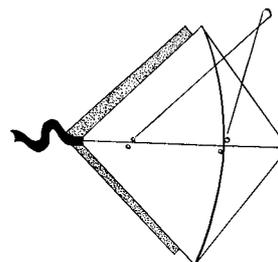
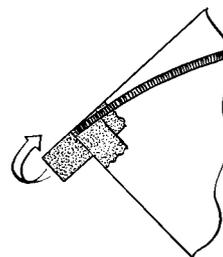
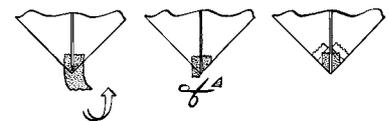
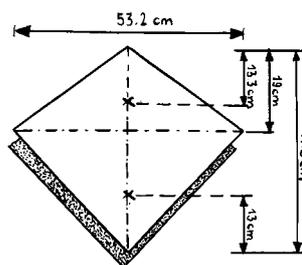
**Flugtechnik:** Ein etwa 2 m langer Schwanz, aus den Segelresten zusammengeklebt, lässt den Tanzdrachen so stabil wie einen normalen Drachen fliegen. Schneiden wir Stück für Stück ab, wird er «lebendiger»:

- Ist die Flugschnur durch Wind oder aktiven Zug straff, so wird der Drachen in seine V-Form gedrückt und fliegt in die Richtung seiner Nase.
- Lassen wir die Flugschnur locker hängen oder geben wir Leine nach, wird er flach, damit instabil und er beginnt an Ort zu drehen.
- Das richtige Mischen dieser beiden Grundprinzipien führt zum gekonnten Fliegen.

**Lenkdrachen mit 2 Leinen:** Das sind anspruchsvolle Sportgeräte.

- Kurven fliegen: Ziehen am rechten Griff ergibt eine Rechtskurve. Sind die Hände auf gleicher Höhe, fliegt der Lenkdrachen geradeaus. Ist das Prinzip klar und sind einige Figuren automatisiert, lässt sich auch schon die erste Kür zaubern!

**Zug-Lenkdrachen:** «Powerkites» sind grossflächige Zugdrachen verschiedener Grösse. Je nach geografischen und klimatischen Bedingungen kann die grosse Zugkraft in Kombination mit verschiedenen Sportgeräten zur Fortbewegung genutzt werden.



☉ Baumaterial:

- Tyvek oder leichte Plastikfolie 60 cm x 60 cm
- 1 Raminholzstab 3 mm, 47,8 cm
- 1 Fiberglasstab 3 mm, 57,4 cm
- 1 feine, geflochtene Schnur für die Waage: 80 cm
- Klebstreifen
- Flugschnur

☉ Tip zum Basteln: Gegenseitig helfen lohnt sich; vier Hände arbeiten genauer!

☉ Starten:

- Partner gibt Starthilfe.
- Solostart: Durch Zupfen an der Schnur und gleichzeitiges Abrollen der Schnur steigt der Drachen.

☉ Ein vorgegebenes Flugmuster genau fliegen.

☉ Minimale Windgeschwindigkeit: ungefähr 8 Stundenkilometer.

☉ Nie bei Gewitter, nie über Menschen/Tieren, nie in der Nähe von Stromleitungen fliegen!

☉ Richtiges Handling und entsprechende Schutzausrüstung sind Voraussetzung.

## 1.6 Bogenschiessen

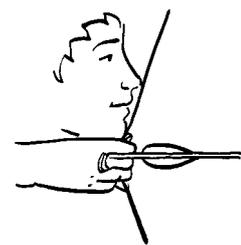
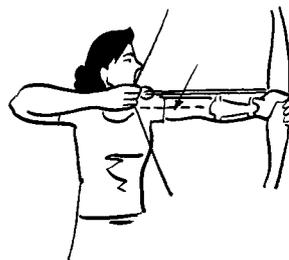
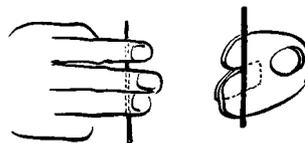
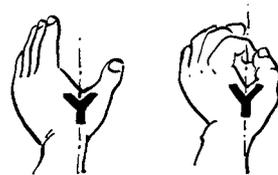
Wenn in der Region ein Bogenschützenverein besteht, stellt er die Anlage und das Material (vielleicht sogar mit Instruktionen) gerne zur Verfügung. Reizvoll ist der Eigenbau von Pfeil und Bogen, z.B. im Rahmen einer Sportwoche mit einem Rahmenprogramm oder als Projekt «Physik und Sport».

Obwohl aktive Bogenschützen Material- und Technikfragen als «Wissenschaft» betreiben, wagen wir uns nach einer Einführung in die Grundkenntnisse an den ersten Schuss. Zur Ausrüstung gehören: Bogen, 3 Pfeile, Unterarmschutz, Fingerschutz, Köcher, Scheibe mit Scheibenbild, evtl. Pfeilfangnetz.

*Rechts-, Linkshänderbogen:* Rechtshänder stemmen mit dem linken Arm den Bogen, ziehen die Sehne mit der rechten Hand und zielen mit dem rechten Auge. Der Bogen muss der Händigkeit angepasst sein; bei Rechtshändern ist die Pfeilauflage am Bogen links.

**Technik:** Zuerst ohne (Sehne ohne Pfeil immer langsam zurückführen), dann mit Pfeil.

- **Stand:** Das Körpergewicht liegt gleichmässig auf den schulterbreit gespreizten Beinen. Die Füsse stehen rechtwinklig zur Schussrichtung. Die Schiesslinie wird zwischen die Füsse genommen (Sicherheit; alle Schützen nebeneinander).
- **Griff:** Der Bogenriff liegt locker in der ohne Kraft geschlossenen linken Hand. Der Bogen muss senkrecht stehen und darf auch beim Spannen nicht verkanten.
- **Sehnengriff:** Mit den ersten Fingergruben der Zughandfinger (Zeige-, Mittel-, Ringfinger) wird die Sehne nach hinten gezogen. Zwischen Zeige- und Mittelfinger muss ein Abstand für den Pfeil freigehalten werden.
- **«Ausziehen»:** Mit Zug der oberen Rückenmuskulatur wird der Ellbogen des Zugarmes in einer Schraubenbewegung am Kopf vorbei nach hinten geführt. Pfeil, Stemmarm und Zugarm liegen parallel zueinander. (Die Schulter des Stemmarms darf nicht hochgezogen werden!)
- **Ankerpunkt:** Um gezielt schiessen zu können, muss die Sehne immer gleich weit ausgezogen werden und die Zughand immer zum gleichen "Ankerpunkt" ziehen; Zeigefinger unter dem Kinn, die Sehne über Mitte Kinn, Mitte Lippen und Nasenspitze.



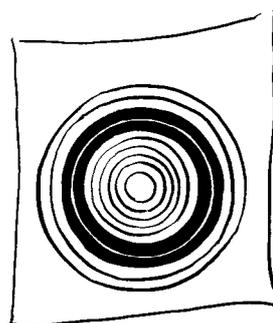
⊙ Bogenschiessen muss straff organisiert sein. Alle Beteiligten müssen sich strikte an die Anweisungen halten. Das Zielgelände muss abgesichert und überschaubar sein.

⊙ Der Pfeil liegt frei auf der Pfeil-Auflage und ist mit dem Nocken an die Sehne geklemmt, er wird nicht berührt!

⊙ Pfeilabgabe: Langsames Lösen des Sehnengriffs ohne Veränderung des Ankerpunktes.

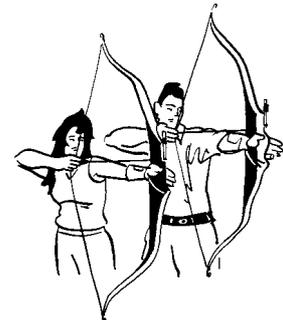
### Schiessübungen und Wettkämpfe:

- **5-m-Distanz, ohne Scheibenbild:** Individuelle Technikkorrekturen.
- **10-m-Distanz, verschiedene Zielpunkte** (z.B. Bierdeckel, Ballone): 3 Pfeile sollen möglichst nahe beieinander liegen. Als Wettkampf Umfang messen! (Visierkorrekturen: Pfeile zu hoch = Visier höher, Pfeile zu weit links = Visier nach links.)
- Auf offizielle Zielscheiben in Wettkampfdistanzen schiessen.



⊙ Blick nach hinten, bevor die Pfeile aus der Scheibe herausgezogen werden. Eine zu nahe stehende Person könnte verletzt werden. Eine Hand auf der Scheibe, die andere vorne am Pfeil, anschliessend ziehen.

**Bogenschiessen:  
von der Jagd zum  
Sport.**



## 1.7 Walking

Walking ist eine Trainingsmöglichkeit, die keine Höchstleistungen erfordert, den Körper (Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke) nicht überbeansprucht, im Sauerstoffverbrennungsbereich abläuft und sich wohltuend auswirkt.

Walking beginnt vor der Haustüre. Damit soll gesagt sein, dass diese Trainingsmöglichkeit völlig unabhängig von Vereinen, Fitnesszentren oder von fixen Trainingszeiten durchgeführt werden kann. Walking spricht vor allem junge Erwachsene an, welche nicht (mehr) gewohnt sind, körperliche Leistungen zu erbringen, sich härter zu fordern wie z.B. beim Joggen. Beim Walking richtet sich die Leistung nach der Menge Sauerstoff, welche aufgenommen und «verbrannt» wird. Im Körper entstehen wenig Abbauprodukte und die Regenerationszeit ist deshalb sehr kurz.

**Walking:** Walking bedeutet, «mit zügigem Tempo ewig weitergehen» und entwickelt sich aus der individuellen Art zu gehen. Die Walking-Technik kann «Schritt für Schritt» wie folgt erarbeitet werden:

- Die Füße: Weiches Aufsetzen und gleichmässiges Abrollen. Abstossen mit Fussballen/Zehen ergibt Tempo und fordert die rückseitigen Beinmuskeln.
- Die Bein- und Gesässmuskulatur: Diese Muskulatur ist dauernd gespannt und geführt.
- Das Becken: Das Becken in einer mittleren Position halten (kein Hohlkreuz!).
- Das Brustbein: Sich aufrichten, das Brustbein anheben, so dass sich die Bauchmuskulatur streckt.
- Die Schulterblätter: Verankerung der Schulterblätter, ohne extremes Zusammenziehen.
- Der Hals und Kopf: Verlängerung der Halswirbelsäule, aktive Spannung entlang der ganzen Wirbelsäule und aufrechte Kopfhaltung.
- Die Arme: Die Arme angewinkelt, kräftig und geschmeidig mit entspannten Händen mitführen.
- Die Atmung: Den eigenen Atemrhythmus finden; durch die Nase ein-, zum Mund ausatmen.
- Blick nach aussen: Umgebung wahrnehmen und nach innen wirken lassen.
- Blick nach innen: Aufmerksamkeit auf Atmung, Körpergefühl, Gedanken, Rhythmus, Leistung.

### Trainingstips für Walking:

- **Intensität:** Walking findet im Fettverbrennungsbereich statt. Trainingsintensität anhand der Herzfrequenzmessung überprüfen. Bei Handmessungen an Ort weitergehen.
- **Umfang:** Optimal ist das tägliche Walken (4–7-mal wöchentlich). Für das Wohlbefinden: 15–30 Minuten; für spürbare Fettverbrennung: 60–70 Minuten (Langzeitleistungen). Die Fettverbrennung beginnt nach ca. 25 Minuten und erreicht nach ca. 50 Minuten das Maximum. Ausser Atem geraten bedeutet, dass der Fettverbrennung-Pulsbereich überschritten wird.

**Walking:  
Wohlbefinden durch  
zügiges Wandern.**

- ➔ Zur Ausrüstung gehören:
- Laufschuhe mit gestütztem Fussgewölbe
  - Sportkleidung (atmungsaktiv)
  - Herzfrequenzmesser (oder Handmessung)
  - Flüssigkeit (Bidon)
  - Je nach Witterung: Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Schal...

- ⓘ Beim Walken gehören Plaudern, Singen und das Betrachten der Natur mit dazu.



### Herzfrequenz-Leistungsformeln (Richtwerte):

220 minus Alter	= 100%	= maximale Frequenz
220 minus Alter x 0,85	= 85% bis 100%	= Leistungsfrequenz
220 minus Alter x 0,7	= 70% bis 85%	= Ausdauerfrequenz
220 minus Alter x 0,6	= 60% bis 70%	= Fettverbrennungsfrequenz

- ⓘ Individuelles Trainingsprotokoll führen und Trainingsanpassungen vornehmen können.

## 1.8 Fitness im Wald

Die Bedeutung des Waldes als *Fitness-* und als *Erholungsraum* soll erfahren und erkannt werden. Bei Bewegung, Spiel und Sport wird auch das Verhalten im Wald und in der Natur allgemein thematisiert. Die Jugendlichen sollen angeleitet werden, Eigenverantwortung zu übernehmen.

### Fitness, Entspannung und Erholung im Wald

**Vita-Parcours:** Über die ganze Schweiz verteilt finden sich in einer grossen Vielzahl diese Natur-Fitness-Parcours. Ob vormittags oder abends, ob mit Kleinkindern oder mit der Sportvereinigung: sie ermöglichen ein individuelles und kostenloses Trainieren.

- Im Klassenverband die standardisierten Übungen durchführen und besprechen: Welche Konditionsfaktoren werden gefördert? Gibt es leichtere oder anspruchsvollere Varianten?
- «Selfmade-Parcours»: Kleingruppen suchen 2–3 Übungen zu einem Konditionsfaktor. Als Hilfsmittel dienen Bäume, herumliegende Äste, Tannzapfen, Steine usw. Die Klasse läuft eine beschriebene Runde. Nach jeder Runde stellt eine Kleingruppe am Start- und Zielplatz ihre Übungen vor.



⊙ Als Lauf-Rundstrecken sind Finnenbahnen sehr geeignet. Vita-Parcours-Strecken eignen sich auch als reine Laufstrecken.



⊙ Auf dem Weg zur Rundstrecke üben die Zweiergruppen den «fliegenden» Bike-Wechsel.

**Run and Bike:** Zu zweit. A ohne, B mit Bike. Eine vorgegebene Runde von 1–2 km Länge auf Waldwegen ist pro Gruppe 3-mal (x-mal) zurückzulegen. Alle starten gleichzeitig. Beim Überholen übergibt B das Bike an A usw.



**Waldläufe:** Nach einem gemeinsamen Aufwärmen Neigungsgruppen bilden: Walking, Jogging, Cross. Die Leistungskriterien werden besprochen und die Bedingungen festgelegt (Zeit, Distanz, Tempo, Pulsfrequenz, Treffpunkt). Die am Zielpunkt eintreffenden Gruppen beginnen mit entspannendem Stretching. Abschliessend formulieren die Teilnehmenden und die Lehrperson allfällige Anpassungen der Bedingungen für eine nächste Lektion oder für das eigene Training.

- Je nach Vorkenntnissen der S und den Fähigkeiten des Mitgestaltens lassen sich auch verschiedene Arten von Orientierungsläufen durchführen.



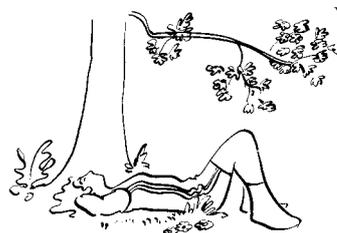
⊙ Flexible Planung und Improvisation! Geeignete Bälle: Minibälle, Ballonbälle, drucklose Tennisbälle, Jonglierbälle...

**Sportspiele – einmal anders:** Auf improvisierten Anlagen (z.B. Waldlichtung) werden Sportspiele gespielt.

- Basketball, z.B. ohne Ballprellen. Eine geeignete Astgabelung dient als Korb-Ersatz.
- Volleyball, z.B. über Plastik-Markierungsband.
- Baseball, z.B. Abschlag mit herumliegendem Ast.

**Entspannen:** Entspannt auf dem Rücken liegen.

- *Hören:* Geräusche (Tiere, Wind...); Geschichten (L oder S erzählt, z.B. Ameisenreise...).
- *Sehen:* Sonne, Himmel, Wolken, Blätterdach (Augen schliessen, Bilder verinnerlichen).
- *Fühlen:* Waldboden, Wärme, Körperschwere...
- *Riechen:* Waldgeruch, Bodengeruch...
- *Atmen:* Bewusstes Atmen, Atemtechniken...



⊙ Entspannung:  
Vgl. Bro 2/6, S. 11

## 2 Auf Rollen und Rädern

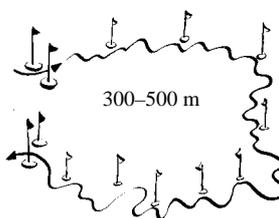
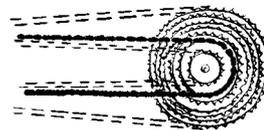
### 2.1 Mountain Biking

Fahrradeinsteiger, Fahrradumsteiger und bereits aktive Mountain-Biker und -Bikerinnen lassen sich begeistern für Fahrrad-Ausflüge in die Umgebung. Mit den ersten Pedalritten abseits vom hektischen Strassenverkehr in der Natur weichen Anspannung und Stress der Entspannung und Erholung. «Mountain Bike» ist mittlerweile ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Velotypen. Für die Freizeitgestaltung mit sanftem Geländeeinsatz sind jedoch alle Modelle mit voluminösen Pneus verwendbar. Wichtig sind Kenntnisse über die Funktionstüchtigkeit der elementaren mechanischen Teile. Diese werden vor und nach der Fahrt abgecheckt («Funktions-Check»).

**Fahrtechniken und Materialkenntnisse:** Ganzheitlich, fahrbegleitend entwickeln und verbessern: Während der Fahrt in Interessengruppen, bei entsprechendem Gelände, während Fahrpausen, beim Warten auf die später Ankommenden...

- Sattelhöhe: Die Ferse auf das untere Pedal auflegen und dabei das Bein durchstrecken können (für Anfänger im Gelände etwas niedrigere Position).
- Schalten: Anfangs vorne (linke Schalthand) nur auf dem mittleren Kettenblatt bleiben und hinten (rechte Schalthand) alle Gänge durchfahren. Später darauf achten, dass die Kette nicht extrem diagonal läuft! Die Trittfrequenz liegt bei Einsteigern bei 60 und bei Fortgeschrittenen bei 90 Umdrehungen pro Minute.
- Bremsen: Die Vorderradbremse ist doppelt so wirksam wie die hintere, deshalb wird sie meistens mit eingesetzt. In Kurven nur hinten anbremsen, damit das Bike steuerbar bleibt. Üben!
- Bergfahrt: Mit dem Gesäss nach hinten rutschen, den Oberkörper aufrichten und die Arme anwinkeln. Genügend Druck auf das Vorderrad geben. In steilem Gelände aus dem Sattel hochsteigen (Wiegetritt), wobei das Gesäss über dem Sattel bleibt.
- Talfahrt: Waagerechte Tretkurbelstellung und Gewichtsverlagerung nach hinten. Bei steilen Abfahrten den Sattel zwischen die Oberschenkel klemmen, um einen Sturz nach vorne zu vermeiden.
- Balancieren: Zum Balancieren an Ort (Stillstandbalancieren an leichter Steigung üben) und in langsamer Fahrt die Pedalriemen lockern, Hüfte aus dem Sattel, Gewicht nach vorne und den geeigneten Gang einlegen (kleiner Gang: Anfahren erleichtert; grosser Gang: höherer Pedaldruck beim Stehen an Ort). Beim Versetzen des Vorderrades den Oberkörper über den Lenker beugen, kurz anstoppen und den Lenker nach unten drücken. Mit der Druckentlastung Kopf und Oberkörper in die gewollte Richtung drehen, den Lenker nach oben ziehen und die Landung abfedern.

**Trial-Wettkampf:** Klassenausfahrt ins Gelände. Die schnellste Gruppe bereitet am vereinbarten Ort einen Trial-Parcours (Fähnchen) vor. Erste Durchfahrt gemeinsam (Tips!), dann als Einzel- oder Teamwettkampf.



#### Offroad – abseits vom hektischen Strassenverkehr!

☉ Auch beim Biken gilt: Kluge Köpfe schützen sich! Der Helm gehört dazu.

🔍 Wer kennt wichtige Fahrrad-Teile und ihre Funktion?

➡ Die rein sportlichen Anforderungen an das Biken wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit erfahren eine sinnvolle Ergänzung durch ökologische Aspekte, z.B.: Mountain-Biker verstehen sich als engagierte Umweltschützer!

⚠ Ermittlung der Trittfrequenz: L signalisiert während der Fahrt mit Piffen eine Minute, die S zählen die Pedalumdrehungen re oder li.

🚗 Kontrollierte Talfahrten; Risiko selber einschätzen. Mögliche Form: Die Lehrperson darf nicht überholt werden.

➡ Nach jeder Fahrt werden die Bikes gereinigt und auf ihre Fahrtüchtigkeit «gecheckt»!

🔍 Den Trial-Parcours ohne Absteigen fahren können (Handicaps für «Profis» bestimmen).

## 2.2 Inline-Skating

Die Entwicklung der Inline-Skating-Schuhe ermöglicht das berauschende Gefühl des lautlosen Gleitens auf Strassen und Plätzen. Für den Sportunterricht und für die Freizeit werden folgende 10 Verhaltensregeln empfohlen:

- |  |  |
|--|--|
| 1 Kluge Köpfe schützen sich: Einen Helm tragen.        | 6 Jederzeit bremsen und anhalten können!     |
| 2 Schütze deine Handgelenke: Handgelenkstützen tragen. | 7 Wenn's passiert: Abrollen - nicht stürzen! |
| 3 Schutz aufs Knie – ohne nie!                         | 8 Alle Verkehrsregeln beachten.              |
| 4 Ellenbogen schützen – Schoner benutzen.              | 9 Öl, Wasser, Schmutz... bedeuten Gefahren.  |
| 5 Rechts fahren – links überholen.                     | 10 Fussgänger haben grundsätzlich Vortritt.  |

**Fahre nur so schnell, dass du jederzeit bremsen kannst und schütze dich gut!**

**Pflug-Bremse:** Aus langsamer Fahrt und leichter Rücklage einen Fuss abheben, diese Fussspitze leicht gegen innen richten, weich auf den (leicht quergestellten) Rollen aufsetzen und wie einem Ski entlang, von der Bindung gegen die Skispitzen, rollen. Dann den anderen Rollschuh abheben, das Gewicht verlagern und gegengleich aufsetzen, so dass eine Art rollende Pflugstellung (wie beim Skifahren) entsteht. Wichtig: Die Rollen müssen immer drehen.

- Bremswege testen und mit anderen vergleichen.
- Einander gegenseitig andere Bremstechniken lehren.
- Bremsen in Y- und T-Stellung und mit dem Stopper.



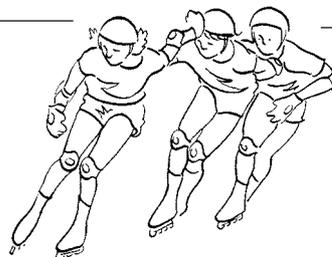
➔ Bremsen lernen: Vgl. Bro 6/5, S. 10 und Bro 6/4, S. 16

🌀 Anfänglich aus langsamer Fahrt das Bremsen lernen!

⚠️ Nur wer gut und schnell bremsen kann, darf auf öffentlichen Strassen und Plätzen fahren!

**Windschattenfahren:** A fährt hinter B und versucht, immer dasselbe zu tun wie A. Nach einem Signal wird die Aufgabe gewechselt.

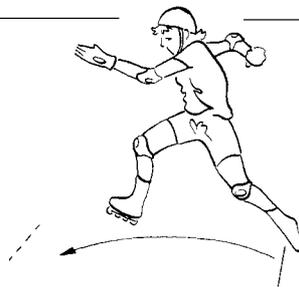
- B darf A durch Zuruf von hinten steuern: «Schneller, langsamer, rechts, links, bremsen...!»
- A gibt einen Laufrhythmus vor und B versucht, diesen so schnell wie möglich zu kopieren.
- Auf Zuruf «3!» oder «5!» werden entsprechende Kolonnen gebildet. Die Hinteren versuchen, den Rhythmus des Vordersten aufzunehmen.
- Eigene Windschatten- oder Kolonnen-Fahrformen.



➔ Durch geeignete Aufgabenstellungen zur Selbständigkeit anregen.

**Sprünge:** Wir fahren im Einbahnverkehr von der einen Längsseite zur anderen und auf der Aussenseite wieder zurück. Nach einer frei gewählten Anlaufstrecke versuchen wir einfache Sprünge.

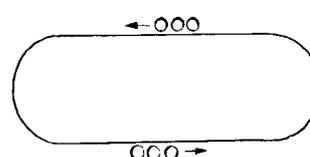
- Weitsprung (ab einer Line) mit weicher Landung.
- Hochsprung (über eine Zauberschnur o.Ä.).
- Sprung mit halber Drehung, rückwärts weiterfahren.
- Auch auf die schwächere Seite drehen.
- Fantasiesprünge vor- und nachmachen usw.



🌀 Das eigene Risiko einschätzen lernen; anfänglich nur beidbeinig abspringen und beidbeinig landen.

**Inline-Ausdauer-Parcours:** Es ist eine vorgegebene Rundstrecke zu fahren: allein, zu zweit, in der Gruppe, als Staffel, auf Zeit, als 12'-Lauf, als Verfolgung...

- Kombinationsläufe: A ohne, B mit Skates. Nach einer gewissen Zeit (vorgeschrieben oder frei gewählt) die Schuhe wechseln.
- 6-Tage-Rennen: A läuft; B erholt sich usw.



🌀 Inline-Skating als (gelenkschonenden) Ausdauersport im Freien entdecken.

## 2.3 Roll-Polysport

Alle Rollsportarten verlangen ein Höchstmass an koordinativen Fähigkeiten. Viel Geduld, Durchhaltewille und gegenseitige Hilfe versprechen jedoch Erfolg. Rollsportarten bieten sich an, um selbstbestimmt und selbstverantwortlich in Kleingruppen zu arbeiten.

**Sich auf Rollen und Rädern zu bewegen reizt und fasziniert.**

### Einradfahren:

- Sattelhöhe: Mit dem Gesäss auf dem Sattel soll die Ferse bei durchgestrecktem Bein das entferntere Pedal in maximaler Entfernung erreichen.
- Aufsteigen mit Partner- oder Geländehilfe: Das untere Pedal in einem Winkel von 45° zum Boden bereitstellen. Den Sattel zwischen die Beine klemmen und Druck auf das untere Pedal geben. Dadurch wird man senkrecht über die Achse hochgedrückt. Jetzt den zweiten Fuss platzieren.
- In der Ausgangsposition sind die Pedalen in horizontaler Stellung. Das Gewicht ruht im Sattel. Die Haltung ist aufrecht mit Blick nach vorne.
- Wenige Zentimeter vor und zurück fahren. Aus der horizontalen Pedalstellung gleichmässig halbe Radumdrehungen fahren. Mehrere Radumdrehungen mit runden Tretbewegungen. Bei Vorlage Tretbewegung beschleunigen, bei Rücklage verlangsamen.
- Hilfen: 1–2 Helfer bieten ihre Unterarme als Stützfläche an. Abstützen an Wänden. Am einen Ende gefasster Stabhochsprungstab; Fahren im Kreis.
- Kurvenfahren: Die seitlich ausgestreckten Arme in die neue Fahrtrichtung verlagern und das Einrad mit einem Hüftschwung in die neue Richtung drehen.



⚠ Ein etwas tiefer gestellter Sattel erleichtert erste Versuche.

➔ Der Oberkörper ist eine «starre Verlängerung» der Einradgabel. Pedalen mit den Fussballen treten. Runde Tretbewegungen mit ruhigem Oberkörper auf dem «Pedalo» üben!



Ⓜ Showtime: Jonglieren auf dem Einrad (nicht *auf*, sondern *durch* die Jonglage hindurch schauen), Paar- und Gruppenfahren (Handfassung oder Oberarmgriff).

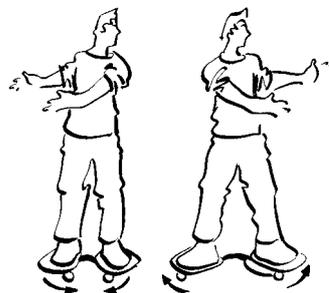
### Snakeboard:

- Die Füsse stehen diagonal auswärts auf den beiden Standflächen.
- An Ort abwechselnd die Füsse gleichzeitig einwärts und auswärts drehen.
- Gleichzeitig zum Einwärtsdrehen der Füsse die gestreckten Arme seitlich nach hinten führen, Schultern und Hüften drehen mit.
- Gleichzeitig zum Auswärtsdrehen der Füsse die gestreckten Arme seitlich nach vorne (Fahrtrichtung) führen, Schultern und Hüfte drehen mit.
- Mit zunehmender Geschwindigkeit: Blick in die Fahrtrichtung, leichte Vorlage beim Einwärtsdrehen der Füsse und leichte Rücklage beim Auswärtsdrehen.
- «Snaken»: Die Ein- und Auswärtsbewegungen der Füsse erfolgen leicht versetzt, wobei das vordere Bein nach vorne wegschiebt oder (und) das hintere Bein von hinten nach vorne schiebt.



⊗ Das Snakeboard nur auf verkehrsfreien Plätzen und Strassen verwenden!

➔ Die Koordination der Extremitäten zuerst ohne Snakeboard automatisieren (Musik).



⊗ Um auch springen zu können, montieren fortgeschrittene Snakeboarder Fuss-Schlaufen. Dies verlangt nach einer entsprechenden Schutzausrüstung.

### Rollschuhlaufen / Inline-Skaten / Rollbrettfahren:

- Technik, Spielformen, Touren, Halfpipe, Überspringen von Hindernissen, Slalomfahrten...
- Bei allen Rollsportarten steht ein verkehrsgerechtes Verhalten im Vordergrund, zur eigenen Sicherheit, und aus Rücksichtnahme gegenüber dritten.



⊗ Schutzausrüstungen sind obligatorisch (Helm, Handgelenk-, Ellbogen- und Knieschutz)!

➔ Weitere Ideen: Vgl. BUCHER, W.: 1018..., Lit. Bro 6/6, S. 16

## 3 Im Wasser

### 3.1 Schwimmen und Baden in offenen Gewässern

Flussschwimmen und Seetraversierungen sind Vergnügen von besonderem Reiz. Eine individuelle Vorbereitung, die Auseinandersetzung mit möglichen Gefahren, eine umsichtige Planung und die gewissenhafte Durchführung sind wichtig. Jahr für Jahr finden in der Schweiz in Seen und Flüssen, aber auch in offenen Schwimmbädern Breitensportveranstaltungen statt. Die Teilnahme einer Klasse junger Erwachsener (oder gar einer ganzen Schule als ein Angebot am Sporttag) kann als selbst- oder mitbestimmtes Ziel zu einem bleibenden Erlebnis werden. Ein von einem Veranstalter betreutes, vor allem aber ein selbständig durchgeführtes Fluss- oder Seeschwimmen muss gut vorbereitet werden.



#### Einen Anlass langfristig planen

- Auswahl: Die Auswahl hängt ab von den schwimmerischen Fähigkeiten der Lerngruppe, den Wassertemperaturen und vom Datum. Die Veranstaltungen finden meist während der Sommerferien statt. Wird der Anlass selbständig durchgeführt, bieten die örtliche Seepolizei, die Clubs und Sektionen der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft SLRG gerne ihre Hilfe an.
- Vorbereitung: Um das geplante Schwimmerlebnis im offenen Wasser unbeschwert geniessen zu können, werden nach einer «Standortbestimmung» (Testschwimmen, Testtauchen) in Gruppen individuelle Vorbereitungspläne mit den Bereichen Distanzschwimmen, Tauchen und mit Elementen aus dem Rettungsschwimmen zusammengestellt und ausgeführt. Vor dem Anlass findet ein Test statt: In 2er-Gruppen wird die 1,5-fache Distanz mit eingestreuten Tauch- und Transportschwimmstrecken zurückgelegt.
- Die aktuelle Wassertemperatur entscheidet über die Schwimmdistanz oder die Einteilung der Strecke. Der Körper verliert seine Temperatur im Wasser rund 17-mal schneller als an der Luft!
- In offenen Gewässern nie allein schwimmen.
- Nie mit vollem aber auch nicht mit zu leerem Magen schwimmen.

➔ IVSCH: «Schwimmkalender Schweiz», jährliches Veranstaltungsprogramm

🌀 Die Teilnehmenden halten Gefahren und Verhaltensregeln fest und besorgen entsprechende Info-Broschüren (z.B. bfu: «Wassersport–aber sicher!»; SLRG: «Baderegeln», «Flussregeln»).

#### Fluss-Schwimmen

Vor allem beim Schwimmen in Flüssen müssen der Lehrperson und den Teilnehmenden die Schwimmstrecke mit Ein- und Ausstiegsstelle(-n) bekannt sein. Mit möglichen Gefahren setzen sich alle auseinander.

- Wasserdichte Schwimmsäcke oder Badekappen mit auffälliger Farbe machen Fluss- und Seeschwimmer sichtbar.
- Auf befahrenen Flüssen immer vor- und rückwärts schauen, frühzeitig ausweichen und die Signalisationen für die Schifffahrt beachten.
- Nie in Flüsse springen und nicht zu nahe an den Flussufern schwimmen.
- Untiefen, grosse Steine, Unrat, Fischergalgen, Verankerungen von Booten bergen Verletzungsgefahren.
- Genügend Abstand zu Brückenpfeilern sowie zu deren Hinterwasser und Wirbeln halten.

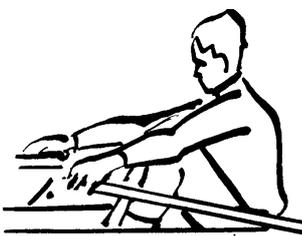
➔ Projekt Fluss-Schwimmen: Vgl. Bro1/6, S. 15

## 3.2 Rudern

Rudern ist eine Lifetime-Sportart, die ein gut dosierbares Ausdauertraining sowie die Kräftigung der Hauptmuskelgruppen des Körpers auf ideale Weise mit aktiver Erholung und unmittelbarem Naturerlebnis verbindet. 🏊 Alle Teilnehmenden müssen schwimmen können.

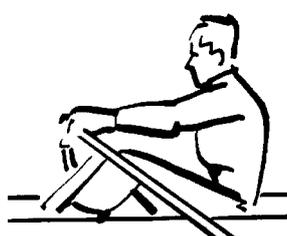
**Rudern ist eine gelenkschonende Sportart in freier Natur.**

**Richtig rudern:** Eine korrekte Technik schont den Rücken und ermöglicht ein ökonomisches Rudern, sowohl auf dem Ergometer wie im Ruderboot. Reihenfolge des Bewegungsablaufes beim Rudern: *Beine – Arme – Arme – Beine*.



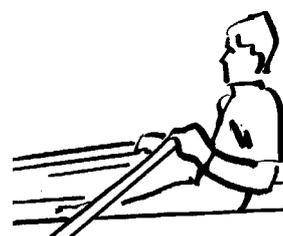
**Wasserfassen**

Mit gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper. Während die Rumpfmuskulatur gespannt ist, wird der Rollsitze gegen das Heck bewegt. Die Ruderblätter stehen senkrecht und werden im vordersten Punkt mit einer schnellen Aufwärtsbewegung der Hände ins Wasser getaucht.



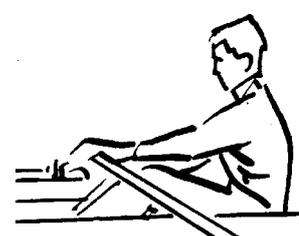
**Durchzug**

Zuerst stossen nur die Beine, die Arme bleiben möglichst lange gestreckt. Erst nachdem die Beine fast vollständig durchgestreckt sind, beginnen die Arme mit dem Armzug.



**Ausheben**

Die Blätter werden im Endzug durch eine Abwärtsbewegung der Hände senkrecht aus dem Wasser gehoben. Die Arme werden gestreckt und die Blätter flach gedreht.

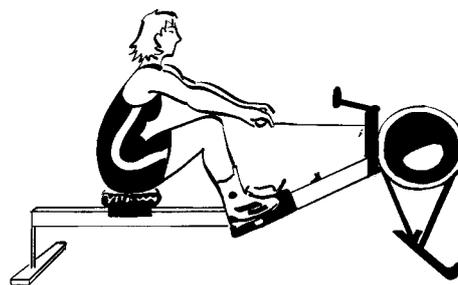


**Vorrollen**

Das Vorrollen ist die Entspannungphase. Der natürlichen Armstreckung folgt die leichte Vorlage des Oberkörpers und das langsame Anrollen des Sitzes. Die Blätter werden gegen Ende des Vorrollens senkrecht gestellt, damit sie bereit sind für das nächste Wasserfassen.

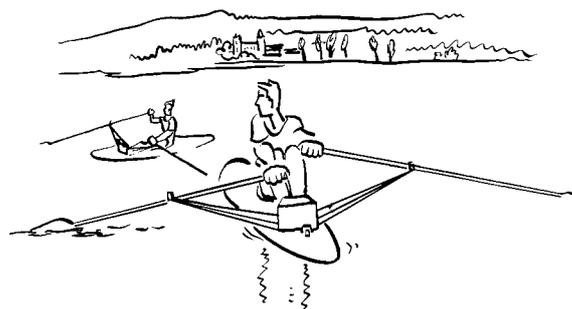
**Ergometer-Rudern:** Der Ergometer ist ein ideales Einstiegsgerät, um die Bewegungsabfolge ein erstes Mal zu erleben. Viele Spielformen aus anderen Ausdauersportarten lassen sich auf das Training mit dem Ruder-Ergometer übertragen.

- Nur mit den Armen rudern, ohne den Rollsitze zu bewegen.
- Nur mit dem Rollsitze mit gestreckten Armen rudern.
- Während 5 Minuten eine Schlagzahl beibehalten.
- Über 500 m so schnell wie möglich rudern.
- Puls vorhersagen – rudern – Puls kontrollieren.
- Einzel- und Mannschaftswettbewerbe durchführen.



**Surfskiff-Rudern:** Das Surfskiff ist ein Surfbrett mit einem Ruderaufsatz. Dieses Gerät ist ideal für die ersten Rudererfahrungen, da es stabiler im Wasser liegt. Empfohlene Lernschritte:

1. Rudern flach auf dem Wasser halten und das Gleichgewicht suchen.
2. Rudern ohne Rollsitzeinsatz (die fast gestreckten Beine bleiben fixiert) nur mit einem Ruder.
3. Rudern ohne Rollsitzeinsatz mit beiden Rudern.
4. Rudern mit Rollsitzeinsatz und in verschiedenen Rollbahnängen.



☞ Kontakt aufnehmen mit einem Ruderclub; Expertinnen oder Experten beziehen.

### 3.3 Wasser-Polysport

Im Alltagsunterricht werden die Schwimmstunden durch Spielformen belebt. Bei Sporttagen, Sportanlässen oder in Lagern bieten sich viele neue Erlebnisse und Bewegungserfahrungen im Wasser an. Für alle Wassersportarten ist es Voraussetzung, sich aus eigener Kraft in diesem Element sicher zu bewegen, also gut schwimmen zu können!

**Wasser: Auftrieb, Widerstand, Erlebnis, Herausforderung... aber auch Risiko und Gefahr!**

**Schwimmen:** Zielvereinbarungen mit jungen Erwachsenen können lauten: Wir schwimmen eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit in einer selbst gewählten Schwimmart. Wer schafft die Vorgabe mit verschiedenen Schwimmarten? Wer möchte eine neue Schwimmart lernen? Wer kann ändern eine Schwimmart beibringen?



➔ Anregungen für Wasser-Polysport: Vgl. Lehrmittel Schwimmen; Lit. Bro 6/6, S. 16

Ⓜ Eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Schwimmart ohne Halt schwimmen können.

**Wasserspiele:** Zahlreiche Spielideen und Spielformen lassen sich auch im Wasser umsetzen. Beispiele:

- Ablösestaffetten, Partner-, Gruppenwettkämpfe mit verschiedenen Akzenten (koordinative Fähigkeiten, Leistungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit...).
- Im hüfthohen Wasser: Jonglieren (mit Kunststoffbällen), Partner- und Gruppen-Akrobatikformen...
- Im schulterhohen Wasser: Brennball-, Schnappball-Spielformen, Volleyball mit einem leichten Plastikspielball oder mit aufblasbaren Bällen, Football...
- Im überkopftiefen Wasser: Basketball auf am Basinrand stehende «Körbe» (Eimer), Wasserball...



➔ Fantasie ist gefragt! Vielfältiges Material aus verschiedenen Alltags- und Sportbereichen erleichtert das Finden und Entwickeln von Spielideen: Auto-schläuche, Luftmatratzen, grosse Gymnastikbälle, Gymnastikmatten, Gummileinen...

**Wassergymnastik:** Das im Rehabilitationsbereich bekannt gewordene Wassertraining hat sich für Läufer zum idealen Ergänzungstraining und zum Breitensport-Fitnessstraining entwickelt. Merkmale des Wassertrainings sind:

- Der Bewegungsapparat ist entlastet; keine harten Schläge und dadurch geringe Verletzungsgefahr.
- Kräftigung der Muskulatur, gute Beweglichkeit und differenzierte Bewegungswahrnehmung ist möglich.
- Gute Durchblutung (Massageeffekt). Durch den hydrostatischen Druck 10–20 Schläge tieferer Puls als an Land.
- Übungsformen: Lockeres Ein- und Ausschwimmen, Gymnastikübungen, Koordinationsübungen, Laufen (mit Wet-Weste oder Gürtel), Spielformen usw.



➔ (Fast) alle kommen früher oder später einmal in die Situation, dass nach einer verletzungsbedingten Pause ein sanftes, aber trotzdem wirkungsvolles Wiedereinstiegs-Training angebracht ist. Für die Ausgestaltung des Wassertrainings bietet der Fachhandel zahlreiche Aqua-Fit-Artikel.

**Weitere Wassersportarten:** Je nach Zeitbudget, finanziellen und situativen Voraussetzungen oder nach Anlass sind weitere Wassersportaktivitäten möglich:

- Rettungsschwimmen
- Wasserspringen
- Synchronschwimmen
- Rudern mit dem Surfskiff
- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen
- Kanu- und Kajakfahren (🏊 Schwimmweste!)
- Windsurfen (🏊 Schwimmweste!)
- River-Rafting (🏊 Schwimmweste!)
- Segeln...



🏊 Eine Fachausbildung der Lehrkraft ist unbedingt notwendig; Fach-Spezialisten beziehen. Evtl. «Experten» in der eigenen Klasse als Lehrende mit einbeziehen.

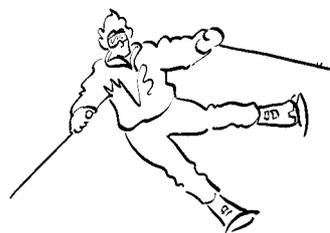
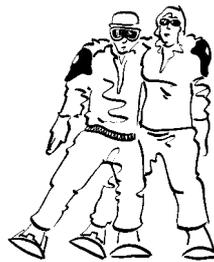
## 4 Auf Schnee und Eis

### 4.1 Miniskis (Big-Foot, Snow-Blades...)

Miniski-Fahren ermöglicht schon nach einer kurzen Einführung Erfolgserlebnisse. Für alle Ski- und Snowboard-Köner sind die Miniskis ohne grossen Materialaufwand eine reizvolle Abwechslung, Herausforderung und Bereicherung. Obwohl die Miniskis nur wenig grösser als die eigenen Füsse sind, wird ein spielerisches Vertrautwerden und die Gewöhnung an die rutschige Unterlage in leicht fallendem Gelände empfohlen.

**Miniskis:** Angewöhnungsübungen und Spielformen fördern sehr schnell die nötige Vertrautheit zum Gerät.

- Stafettenformen: Mit nur einem Miniski (Tretroller-Technik), ohne Stöcke, zu zweit usw.
- Zu zweit: A ohne Miniskis stösst B in verschiedenen Stellungen: Aufrecht, in der Hocke, einbeinig...
- Fangspiele mit Erlösungsmöglichkeiten.
- Schnappball-Variationen mit einem Handschuh oder einer Mütze als Spielgerät; Bsp.: Das gelungene Zuspiel zwischen den Beinen nach hinten von A zu B ergibt einen Punkt.
- Fahrübungen: Die minimale Länge und die Taillierung der Miniskis erfordern eine angepasste Fahrtechnik. Aus bekannten Sportarten lassen sich «Bewegungsverwandtschaften» finden: Schlittschuhlaufen, Inline-Skating, Skifahren, Snowboarden.
- In der Fall-Linie: Zweiergruppen (3er-, 4er-Gruppen) fahren mit gegenseitig überkreuzten Beinen. Die Gruppenäussersten kanten mit dem Aussenfuss abwechselnd auf und lösen damit leichte Richtungsänderungen aus.
- Kurvenfahren: Aus der aufrechten Fahrstellung durch Vor-Mitdrehen des Oberkörpers und durch belastetes Aufkanten des bogenäusseren Miniskis wird eine Richtungsänderung bewirkt. Das Beugen des bogeninneren Beines ergibt eine bessere Kipplage und damit ein wirkungsvolleres Aufkanten. Das Gegendrehen des Oberkörpers beim Aussteuern sollte als Vor-Mitdrehen für die folgende Richtungsänderung eingesetzt werden.
- Schwünge auslösen: Die Auslösung durch Hochentlastung verliert wegen des geringen Drehwiderstandes an Bedeutung. Tiefentlastung bewirkt einen konstanten Schneekontakt und gibt Sicherheit beim entscheidenden Kippen und damit beim extremen Aufkanten. Die aus dem Skifahren bekannte «Ausgleichstechnik» (Blasebalg-, Pendelbewegung) führt zu einem sportlichen und lustvollen Miniski-Fahren (auf Buckelpisten konditionell anspruchsvoll).



**Skifahren auf «grossen Füssen» – als Abwechslung oder für Winter-sport-Einsteiger.**

⊙ Miniskis müssen mit Fangriemen gesichert werden (Gefährdung anderer Pistenbenützer, Verlust).

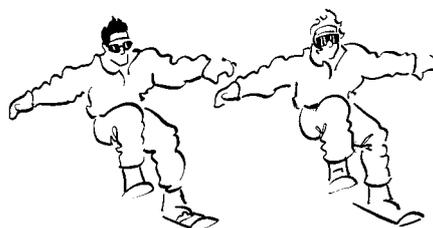
⇒ Mit Stöcken und immer mehr ohne Stöcke fahren.

⚠ Vergleiche mit der Technik in verwandten Sportarten:

- Gleichmässige Gewichtsverteilung auf den ganzen Fuss: Schlittschuhfahren, Inline-Skating
- Wendigkeit: Schlittschuhfahren, Inline-Skating
- Kippen: Snowboarden, Skifahren, Schlittschuhfahren, Inline-Skating
- Vor-Mitdrehen / Gegendrehen: Skifahren, Snowboarden
- Tiefentlasten: Skifahren, Snowboarden

**Fahren in Gruppen:** Miniski-Fahren ermöglicht einmalige Gruppenerlebnisse. Anregungen:

- Tatzelwurm: hintereinander, Griff an der Taille
- Gruppenwalzer: im Kreis mit Armfassung, Blick nach innen oder nach aussen
- Paarlauf: nebeneinander, Handfassung, als «Kür»
- Verfolgung: möglichst eng in der gleichen Spur
- Slalom: Fortlaufend als Slalomstange anschliessen.



⊙ Tricks und Techniken erst in der Gruppe anwenden, wenn sie individuell ausprobiert, geübt worden sind und von allen Gruppenmitgliedern beherrscht werden.

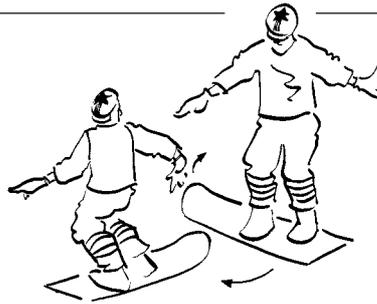
## 4.2 Snowboard

Was ist *Freestyle*? Freestyle ist frei von irgendwelchen Regeln. Freestyle-Snowboarden ist Fliegen, so hoch und so weit wie möglich, Saltos, Schraubendrehungen (*Spins*) in der Luft oder am Boden, Tricks auf der Piste, Rückwärts- wie Vorwärtsfahren... natürlich alles mit *Style*, eben Freestyle.

**Freestyle-Tricks:  
das Salz in der Suppe!**

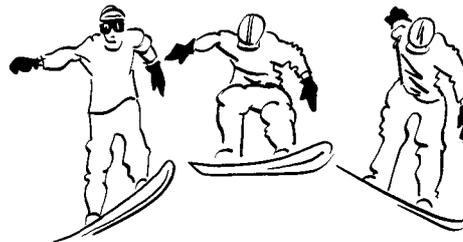
**Fakie (rückwärts fahren):** Rückwärtsfahren ist eines der wichtigsten Elemente. Viele Tricks aus oder mit Drehungen enden oder beginnen *fakie*. Tricks zuerst aus dem Vorwärtsfahren, dann aus dem Rückwärtsfahren üben.

Die wichtigsten Punkte beim Rückwärtsfahren können eins zu eins aus dem Vorwärtsfahren abgeleitet werden: Blick in die Fahrtrichtung, zentrale Körperstellung über dem Brett und die Rotationsauslösung.

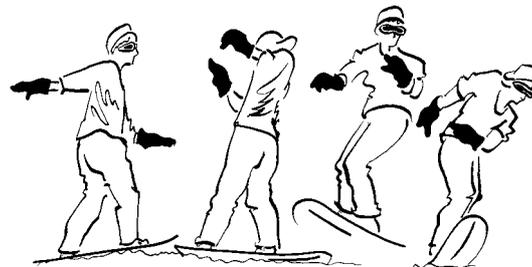


- ⊙ Das Bewegungenlernen wird optimiert durch:
- eine klare Bewegungsvorstellung,
  - das Überdenken von Gemachtem,
  - Gegensatzerfahrungen,
  - die Beidseitigkeit;
- ⊙ vgl. Bro 4/6, S. 2 und Sportheft

**Ollie (Abspringen):** Die Absprünge basieren auf der Ollie-Bewegung, d.h. sie werden übers *Tail* (Bretthinterteil) abgedrückt. Aus einer tiefen Ausgangsposition den Körper nach vorne verlagern, dann dynamisch nach hinten. Jetzt folgt das aktive Abdrücken über das hintere Bein. Im Flug wird eine kompakte Körperhaltung über dem Brett gesucht. Vor der Landung öffnet sich der Körper und federt über die *Nose* (Brettvorderteil) auf das ganze Brett durch Tiefgehen ab.



**Rotationen (Drehen):** Drehungen um die Längsachse des Körpers werden als *Spins* bezeichnet. Mit der Kante wird der Abstosswiderstand gesucht (entscheidend!) und mit den Armen ausgeholt. Dann dreht sich der Oberkörper dynamisch in die Rotationsrichtung und die Beine drücken ab. Der Oberkörper bleibt eingedreht und der Kopf sucht die neue Fahrtrichtung (entscheidend!). Die Landung wird vorbereitet und mit Blick in die neue Fahrtrichtung abgefedert.



**Style (Formen):** Unter *Style* (Stil) versteht man jede Bewegung, die dem Trick Charakter und Ausdruck verleiht. Für die notwendige Kontrolle beim *Stylen* spielt die Körperspannung eine entscheidende Rolle.

- **Grab:** Mit *Grabben* meint man das Greifen des Brettes. Mit der vorderen Hand wird *Nose* (Bild), *Mute* (Frontsidekante zwischen den Füßen) und *Backside* (-kante zwischen den Füßen) gegriffen. Mit der hinteren Hand heißen die Grabs *Tail*, *Indy* (Frontsidekante) und *Stale* (Backsidekante).
- **Bone:** *Bonen* bedeutet, dass das eine Bein gestreckt wird, während das andere angewinkelt bleibt.
- **Tweak:** Bei *Tweaks* handelt es sich um ein Verdrehen des Oberkörpers gegenüber dem Brett.



- ⊙ Kriterien beim Schanzenbau:
- Natürliche, bestehende Welle ausbauen
  - Anfahrt nicht zu steil (25°)
  - Sprungtisch ohne Kick (15°)
  - Landezone steil (40°)
  - Genügend Auslauf



### 4.3 Winter-Polysport

Immer weniger Klassen besuchen herkömmliche Skilager. Vielmehr sind vielfältige, polysportive Angebote und Inhalte gefragt, nicht zuletzt auch aus finanziellen und ökologischen Gründen. Die Schnee- und Eissportartenvielfalt ist sehr gross. Mit jungen Erwachsenen ist es einerseits sinnvoll, die herkömmlichen Sportarten zu pflegen und anzuwenden, andererseits sollen aber auch weniger bekannte, neue Trends angeboten und ausprobiert werden. Expertinnen oder Experten innerhalb der Klasse können als Lehrende eingesetzt werden.

**Skifahren (Carving):** Die funktionelle Skitechnik der Gegenwart und die stärker taillierten Skis in verschiedenen Längen ermöglichen Anfängern rasche Fortschritte und Fortgeschrittenen ein ökonomisches und lustbetont-spielerisches Skifahren.



⊕ Sicherheitsbindungen im Fachgeschäft regelmässig kontrollieren und einstellen lassen!

**Snowboarden:** Die Mehrzahl der jungen Erwachsenen bevorzugen das Snowboarden, die Freestyle-Richtung mit Softboots und breitem Brett. Für die jungen Snowboarder steht das Gestalterisch-Spielerische im Zentrum. Bevor die Grundtechnik beherrscht wird, «jumpen» sie nach Herzenslust. ⚠ Vorsicht vor Abfahrten abseits kontrollierter Pisten (Lawinen)!



⊕ Kontakt mit Lawinendienst; evtl. eine eindrückliche Demonstration organisieren.

**Langlauf (Skating):** Die Erlebnismöglichkeiten auf Langlaufskis sind sehr vielfältig: Natur, Bewegung, Gemeinschaft, Anstrengung und Erholung. Idealerweise führt der Weg zum Langlauf über den Bewegungstransfer Inline-Skating oder Schlittschuhlaufen. Auch Sprünge oder Pistenabfahrten sind sehr reizvoll.



⚠ Allgemeine und lokale Langlaufregeln respektieren!

**Schlitteln:** Schlitteln und Rutschen auf allen möglichen Geräten ist und bleibt beliebt, ob auf einer präparierten Schlittelbahn am nahe der Schule gelegenen «Hausberg» oder im Winterlager abends mit Fackeln neben dem Lagerhaus.

- «Snow-Rafting»: Allein oder in Gruppen rauschen die Jugendlichen auf aufgeblasenen Lastwagenschläuchen den Hang hinunter. Unebenheiten steigern das Vergnügen!



⊕ Der Schlittelhang muss abseits der Pisten und frei von Hindernissen sein. Ein angemessener Auslauf ist selbstverständlich!

**Weitere Wintersportarten:** Je nach den situativen Voraussetzungen sind viele weitere Schnee- und Eissportaktivitäten möglich. Anregungen:

- Skiballett (Ballett-Kür, Springen, Hot-Dog)
- Telemark
- Skwal (beidbeinig, die Füsse hintereinander in Fahrtrichtung auf einem «breiten Ski» oder auf einem «schmalen, langen Snowboard»)
- Schneeschuh-Wandern, auch in der Nacht
- Curling, Eisstockschiessen
- Iglubau mit Schnee-Bar, Schnee- und Eisskulpturenbau bei schlechtem Wetter, Schanzenbau
- Eishockey, Eiskunstlauf (Eis-Disco)
- Short-Track (Einzel- und Gruppenwettkämpfe; im Schulsport als Verfolgungsrennen ohne Gerangel)



⇒ Eine breite Auswahl an Wintersportarten empfiehlt sich für:

- Wintersporttage der ganzen Schule,
- als Rahmen- oder Animationsprogramme in herkömmlichen Ski- und Snowboard-Lagern,
- in Winter-Polysport-Lagern.

**Winter: Schnee, Eis, Kälte, Natur, Anstrengung, Spiel, Herausforderung...**

⊕ Aufwärmen ist für alle (Winter-) Sportarten wichtig. Feel the heat! FIS-Regeln respektieren!

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BUCHER, W. /LIPPUNER, W.:	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf (mit Anhang Big-Foot und Snowboard) Schorndorf 1997 <sup>3</sup> .
BUCHER, W.:	1001 Spiel- und Übungsformen im Schwimmen (mit Anhang Schnorcheln). Schorndorf 1994 <sup>7</sup> . 1015 Spiel- und Kombinationsformen in vielen Sportarten. Schorndorf 1997 <sup>3</sup> . 1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft (mit Intercrosse, Frisbee u.a.). Schorndorf 1995 <sup>2</sup> . 1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.
ESK (Hrsg.):	Lehrmittel Schwimmen. EDMZ, Bern 1998 <sup>4</sup> .
ESK (Hrsg.):	Turnen und Sport in der Schule, Band 9: Spiel und Sport im Gelände. EDMZ, Bern 1980.
FRITSCH, W.:	Handbuch für den Rudersport. Meyer 1990.
WEILER, M. / BÜRKI, P.:	Ride Freestyle – Style Freeride. Snowboard-Lehrmittel. SVSS, Bern 1996.
SCHAFROTH, J.:	1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1993 <sup>3</sup> .

### Video-Filme

ESSM:	Medienkatalog anfordern!
-------	--------------------------

### CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. im Schwimmen, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.
-------------	---

### Kontaktstellen

Sportverbände, Clubs...	Verbandssekretariate u.a.
-------------------------	---------------------------

### Veranstaltungen

Interverband für Schwimmen	Schwimmen in offenen Gewässern.
Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.

### Notizen



**Verlag SVSS**

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

# 7

Lehrmittel Sporterziehung Band 6 Broschüre 7



# Übergreifende Anliegen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 7 auf einen Blick

---

**Gesundheit**

**Ausserschulischer  
Sport**

**Sicherheit**

**Soziale Aspekte  
im Sportunterricht**

**Lager**

**Anlässe und Feste**

Die Schülerinnen und Schüler entdecken weitere Möglichkeiten,  
wie Bewegung, Spiel und Sport erlebt und erfahren werden kann.

Schwerpunkte 10.-13. 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
- Behinderung und Sport
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungs- und Sporterziehung
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- Gesund sein – gesund bleiben
- 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

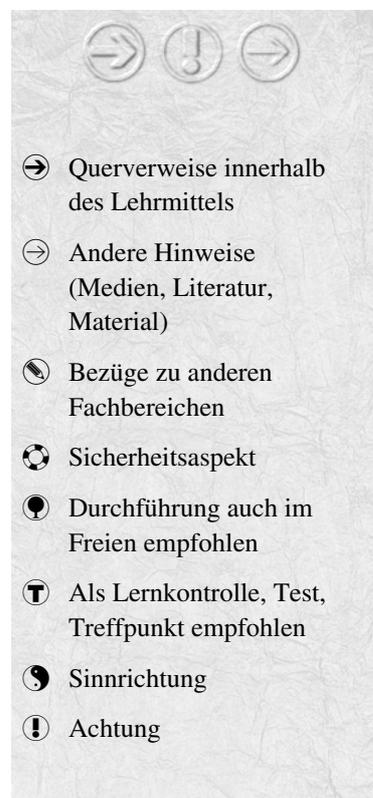
- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.



Sportheft

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	2
<b>1 Gesundheit</b>	
1.1 Gesundheitserziehung im Sportunterricht	3
1.2 Ernährung und Sport	5
1.3 Sport und Drogen	6
<b>2 Sicherheit</b>	
2.1 Vermeiden von Sportunfällen	7
2.2 Die Verantwortung der Lehrperson	8
<b>3 Soziale Aspekte im Sportunterricht</b>	
3.1 Interkulturelle Aspekte	9
3.2 Gemeinsam mit Behinderten Sport treiben	10
3.3 Umgang mit Aggression und Gewalt	11
<b>4 Anlässe und Feste</b>	
• Der individuelle Sporttag	13
<b>5 Lager</b>	
• Ein Trekkinglager planen, durchführen und auswerten	14
<b>6 Ausserschulischer Sport</b>	
6.1 Freizeit – «Sportzeit»	15
6.2 Sport – ausserhalb und nach der Schulzeit	15
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Kontakt-Stellen</b>	16



---

# Einleitung

---

Diese Broschüre umfasst eine Reihe von sportfach-übergreifenden Beiträgen.

Im Kapitel *Gesundheit* werden Aspekte der Entwicklung und Vermittlung gesundheitsrelevanter Einstellungen, Verhaltensweisen und Kompetenzen angesprochen. Ein alltäglicher Aspekt der Gesundheit ist die Ernährung. In Kurzform werden Ernährungsgrundsätze und Hinweise im Zusammenhang mit dem Sportunterricht thematisiert. Der Beitrag *Sport und Drogen* soll zu Diskussionen anregen und Orientierungshilfen anbieten.

Die Frage der *Sicherheit* ist ein wichtiger Bestandteil des didaktisch-methodischen Denkens und Handelns. Ein in allen Belangen geplanter und gut organisierter Sportunterricht trägt wesentlich zum Vermeiden von Unfällen bei. Die Verantwortung – auch bezüglich Sicherheit – bleibt bei der Lehrperson.

Verschiedene *soziale Aspekte* beeinflussen den Sportunterricht. Soziales Handeln wird nicht als Selbstzweck thematisiert, sondern als integrierter Bestandteil gemeinsamen Sporttreibens.

*Sport gemeinsam mit Behinderten* ist geprägt durch emotionale und soziale Erlebnisse und Erfahrungen. Es werden Hinweise gegeben, wie ein derartiges gemeinsames Sporttreiben realisiert werden kann.

Als weitere Beispiele werden die *interkulturelle Verständigung* und der Beitrag des Sportunterrichts gegen Aggression und Gewalt angesprochen.

*Anlässe und Feste* gehören zum Schulleben. Mit dem Beitrag *Der individuelle Sporttag* wird eine altersgemässe, auf Eigeninitiative, Selbständigkeit und Kooperation basierende Möglichkeit vorgestellt.

Für die Planung, Durchführung und Auswertung eines *Trekking-Lagers* werden konkrete Hinweise gegeben.

Eine zentrale Zielsetzung der Sporterziehung ist die Unterstützung von Sportaktivitäten fürs Leben und die Vorbereitung auf ein lebenslanges Sporttreiben. Im abschliessenden Kapitel *Ausserschulischer Sport* wird einerseits auf das sportliche Freizeitverhalten der jungen Erwachsenen eingegangen und andererseits werden Sportmöglichkeiten ausserhalb und nach der Schulzeit erwähnt.

---

# 1 Gesundheit

---

## 1.1 Gesundheitserziehung im Sportunterricht

Der Kernauftrag der Gesundheitserziehung an Berufs- und Mittelschulen besteht in der Entwicklung und Vermittlung gesundheitlich bedeutsamer Verhaltensweisen und Kompetenzen. Zusätzlich sollen die jungen Erwachsenen sensibilisiert werden, auch die Gesundheit der anderen zu achten und Unfälle im Sportunterricht zu verhüten.

➔ Gesundheit:  
Vgl. Bro 1/1, S. 25

Eine gesundheitsfördernde Schule

- bezieht die Lebenswelt der Jugendlichen in die Gesundheitserziehung mit ein,
- bemüht sich, einen Gesundheitsbegriff zu verwirklichen, der physische, kognitive, emotional-psychische, soziale und umweltbezogene Aspekte berücksichtigt,
- stellt die aktive Mitarbeit der Jugendlichen in den Mittelpunkt und versucht, ihre Eigenverantwortung zu fördern.

### Mögliche Auswirkungen eines gesunden Sports

Die sportliche Aktivität darf sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit beschränken. Besonders im Sportunterricht auf der Sekundarstufe II können die Merkmale, die dem gesunden Menschen gemeinsam sind, ausgebildet werden (SAGAN, 1992, S. 291 ff.):

- «Gesunde Menschen zeichnen sich durch ein hohes Mass an Selbstachtung aus.
- Gesunde Menschen sind mitfühlend, besitzen einen ausgeprägten Gemeinschaftssinn und finden leicht Zugang zu sozialen Netzen.
- Gesunde Menschen gehen enge, herzliche und dauerhafte Bindungen ein.
- Gesunde Menschen sind eher zukunftsorientiert.
- Gesunde Menschen streben nach Erkenntnissen über sich selbst und die Welt.»

### Akzente setzen

- Kennen lernen und angepasstes Ausloten der eigenen Belastbarkeit.
  - Sinnstrukturen im persönlichen Sporttreiben entdecken und in den persönlichen Lebensstil einbauen.
  - Soziales Lernen im Sport und beim Spiel erkennen, entwickeln und Gesundheit sowie Verletzlichkeit der Mitmenschen respektieren lernen.
  - Verhaltensregeln im Spiel wie «Tue niemandem weh!» oder «Spiele intensiv und bewege dich rücksichtsvoll!» in die tägliche Praxis überführen.
  - Das Ernährungsverhalten auch ausserhalb der Sportaktivität thematisieren.
  - Erkenntnisse aus der Bewegungs- und Trainingslehre in den Sportunterricht einfliessen lassen und in Erkundungsexperimenten überprüfen.
-

### Erwartungen und Risiken

Die jungen Erwachsenen suchen sinnvolle, erlebnisorientierte und herausfordernde sportliche Tätigkeiten. Damit sind auch bestimmte Risiken und Gefahrenmomente verbunden wie z.B.:

- Mutproben, Gruppendruck, gemeinsame Trinkrituale im Umfeld des Sporttreibens;
- Unfälle, die das soziale Netz oft belasten;
- Ausgrenzungen durch Leistungskriterien, die das Selbstwertgefühl belasten.

Solche Aspekte sollen bei geeigneten Gelegenheiten angesprochen und wenn möglich gemeinsam diskutiert werden.

### Sich fit, wohl und gesund fühlen

Sportliche Aktivitäten können physisches, psychisch-emotionales und soziales Wohlbefinden fördern. Dabei sind eine ausgewogene Dosierung von Belastung und Erholung wichtig. Das didaktische Prinzip der *Passung* weist darauf hin, dass die gestellten Aufgaben individuell dem Leistungsvermögen der jungen Erwachsenen angepasst werden sollen. Erholungsfördernde Massnahmen wie Entspannungstraining, Schlaf, Hygiene, Sauna, Massage und angepasste Ernährung unterstützen das ganzheitliche Wohlbefinden.



### Erziehung im Sport – Erziehung durch Sport

Bewegung, Spiel und Sport eröffnen vielfältige Möglichkeiten im Bereich der Gesamterziehung:

- Ausbildung der Persönlichkeit – auch in kritischen Situationen; Beispiele: Leistungsdruck, Umgang mit Erfolg und Misserfolg, Erleben von Grenzsituationen, Verhalten bei Verletzungen (Erste Hilfe) usw.;
- Einüben von positiven sozialen Verhaltensweisen;
- Aufbau von sozialen Beziehungen;
- Erleben von gruppendynamischen Prozessen.

### Sport und Freizeit

Viele Jugendliche nehmen an einem regelmässigen Angebot eines Vereins teil oder betreiben allein ihren Lieblingssport. Dadurch entstehen neue persönliche Umfelder. Die soziale Integration und die Geselligkeit in Interessengruppen bieten die Möglichkeit, nach dem Schulaustritt und im Zuge der Loslösung vom Elternhaus neue, tragfähige Beziehungen aufzubauen.

## 1.2 Ernährung und Sport

Eine gesunde Ernährung allein ist noch kein Garant für gute sportliche Leistungen und ein systematisches Training ist durch keine andere Massnahme zu ersetzen. Eindeutige Ernährungsfehler können sich aber leistungsvermindernd auswirken.

### Hinweise für eine gute Ernährung

Die eigenen Essgewohnheiten überdenken und sich an den folgenden gesunden Essgewohnheiten orientieren:

- Eine gesunde Nahrung ist reich an Kohlehydraten, arm an Fetten und möglichst abwechslungsreich.
- Der Energiebedarf ist vom Körperbau und der Arbeitsweise abhängig.
- Die individuellen Bedürfnisse sollen berücksichtigt werden.
- Es ist nie zu spät, schlechte Gewohnheiten zu ändern.
- Regelmässig essen, am besten 5 Mahlzeiten über den Tag verteilt: reichhaltiges Morgenessen (bis zu 25% der Tagesmenge); Nachtessen: leicht verdaulich, wenig Fett (am Morgen wie ein König, am Mittag wie ein Bürger und am Abend wie ein Bettler).
- Zwischenmahlzeiten zum richtigen Zeitpunkt, in der richtigen Zusammensetzung und im richtigen Mass einnehmen.
- Langsam essen, gut kauen.
- Eine angenehme «Essatmosphäre» schaffen.
- Regelmässig trinken. Der Flüssigkeitsbedarf beträgt mindestens 1 1/2 - 2 Liter pro Tag.
- Eine ausgewogene «Kalorienbilanz» anstreben, d.h. das Verhältnis von Aufnahme eingenommener Nahrungsmittel und Verbrennung durch körperliche Aktivitäten im Gleichgewicht halten.

➔ Projekt «Sport und Ernährung»: Vgl. Bro 7/5, S. 4

➔ Essen und Trinken:  
Vgl. Sporthaft

### Hinweise im Zusammenhang mit dem Sportunterricht

Im Sportunterricht bieten sich immer wieder Gelegenheiten, auf vernünftige Ernährungsgewohnheiten hinzuweisen. Liegen die Sportlektionen am Morgen, sollte vorher unbedingt gefrühstückt werden. Oft findet der Sportunterricht auch über die Mittagszeit statt. Günstig wäre in diesem Fall eine kleine Zwischenmahlzeit vor und eine nach der körperlichen Anstrengung.

Besondere Beachtung ist dem Trinken während und nach der sportlichen Leistung zu schenken. Wasserverlust durch Schwitzen bedeutet «Austrocknung» und damit Funktionsverschlechterung aller Körperzellen. Besonders bei grosser Hitze kann der Körper in einer Stunde bis zu drei Liter Wasser verlieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen angehalten werden, frühzeitig und regelmässig zu trinken:

- Vor dem Training 1–2 Tassen Flüssigkeit zu sich nehmen, nach dem Training den Flüssigkeitsverlust ausgleichen (nach längeren Trainings zeigt die Waage – Messung vor- und nachher – den Flüssigkeitsverlust genau an).
- Möglichst auch während des Trainings – alle 30 Min. – trinken.
- Am besten eignet sich körperwarmes Wasser (keine harntreibenden Flüssigkeiten wie Kaffee, Tee oder koffeinhaltige Getränke).

## 1.3 Sport und Drogen

### Was ist eine Droge?

Der Begriff Droge umfasst alle Substanzen mit psycho- und physioaktiver Wirkung. Dies sind alle Mittel, welche beim Konsumenten in irgendeiner Form Wahrnehmung (von sich selbst, den anderen und der Welt) und Verhalten beeinflussen bzw. verändern. Tabak, Alkohol, Schmerz-, Schlaf- und Aufputzmittel, Opiate, Cannabisprodukte, Designerdrogen, Dopingmittel und andere mehr gehören dazu.

### Drogen und Sporttreiben

Sport und Drogen sind zwei Dinge, die sich leider nicht von vornherein ausschliessen. Das Rauchen von Cannabisprodukten ist in verschiedensten Jungszenen weit verbreitet, so z.B. in der Fanszene von Massensportarten oder bei einem Teil der Snowboard- und der Streetsportszene. Auch jugendliche Sportlerinnen und Sportler sind nicht immer immun gegen die Faszination der verbotenen Drogen. Im Umfeld von Techno-Parties werden Ecstasy und andere Partydrogen als Aufputzmittel gebraucht. Der Konsum von Drogen dieser Art findet jedoch meist ausserhalb der schulischen und sportspezifischen Umfelder statt, hat aber Rückwirkungen auf diese. Regelmässige körperliche Überforderung, z.B. in Verbindung mit Ecstasykonsum, führt oft zu einem Kompensationsverhalten während der Schul- oder Arbeitszeit. Zunehmende Absenzen und Unkonzentriertheit, Motivations- und Leistungsschwankungen können erste Anzeichen von Drogenkonsum sein.



### Was können Sportlehrkräfte tun?

- *Klare Haltung einnehmen:* Drogen haben weder in der Schule im Allgemeinen noch beim Sport im Speziellen einen Platz.
- *Klare Regeln und Abmachungen festlegen:* Dies gilt im Besonderen auch für Lagerveranstaltungen und Sportanlässe ausserhalb der ordentlichen Schulzeit. Die Schülerinnen und Schüler sind dabei nach Möglichkeit mit einzubeziehen (Vertragspädagogik). In Absprache mit der Schulleitung die Konsequenzen resp. Sanktionen bei Verstoß gegen die Regeln und Abmachungen festhalten.
- *Signale wahrnehmen:* Während des Sportunterrichts auf die Signale der Jugendlichen achten, z.B. verändertes Verhalten, Leistungs- und Motivationsschwankungen o.Ä.
- *Das Gespräch suchen und dabei von eigenen Beobachtungen ausgehen:* «Ich sehe, rieche, stelle fest, dass... . Wie erklärst du dir das? Was bedeutet das?» Dem Jugendlichen aktiv zuhören und ihn sein Verhalten erklären lassen. Auf Risiken und Auswirkungen hinweisen. Fragen an den Jugendlichen stellen, z.B. «Was unternimmst du, um wieder aktiver am Sportunterricht teilzunehmen? Wer oder was könnte dir dabei behilflich sein?» Auf abgemachte Regeln und Konsequenzen hinweisen und diese durchsetzen.
- *Fachliche Beratung in Anspruch nehmen und vermitteln:* Kontakt mit Jugend- oder Drogenberatungsstellen aufnehmen. Die im Schulhaus beauftragte Lehrkraft und die Schulleitung informieren.

➔ Jugendsport und Suchtprävention:  
Vgl. Lit. Bro 7/6, S. 16

## 2 Sicherheit

### 2.1 Vermeiden von Sportunfällen

Wesentlich ist das Wissen um unfallträchtige Situationen und ein aktives Mitdenken aller Beteiligten. Die Anleitung zu mitverantwortlichem Handeln und das Fördern eines ausgewogenen Sicherheitsbewusstseins tragen zu einer Verminderung von Unfällen bei. Die Auflistung von unfallträchtigen Situationen ist exemplarisch und unvollständig, da jeder Unfall seine eigene «Entstehungsgeschichte» hat.

 Symbol für Sicherheit

#### Unfallträchtige Situationen – was tun?

Tätigkeit/Gerät	Unfallträchtige Situation	Vorbeugung / Kommentar
<i>Allgemein</i>	Physisch-psych. Vorbereitung mangelhaft Klasse undiszipliniert, nicht aufnahmebereit Unsachgemässes Heben von Lasten Kaugummi/Bonbon im Sportunterricht	Auf die Belastung bezogenes Einbewegen Verzicht auf anspruchsvolle Bewegungsabläufe Grundsätze immer wieder bewusstmachen. Verbot begründen und durchsetzen.
<i>Spiel allgemein</i>	Schüler spielen barfuss. Schmuck und Uhren werden getragen. Problematik des Brillentragens Verwendung von ungeeigneten Bällen Übermässige Härte beim Spielen	Feste Turnschuhe obligatorisch Einsicht für Verbot fördern (Fremd-/Eigenverletzung). Sportbrille; Brille mittels Gummiband sichern. Technische Fertigkeiten üben, geeignete Bälle wählen. Fairplay propagieren, konsequente Spielleitung.
<i>Volleyball-Spiel</i>	Angriff/Verteidigung am Netz	Kein Übertreten («Schulregeln»).
<i>Basketball-Spiel</i>	Spiel unter dem Korb	Kein Stossen des Gegners im Sprung.
<i>Geräteturnen</i>	Gerätetransport, Geräte aufstellen. Geräte mangelhaft auf- und eingestellt. Matten unzweckmässig verlegt. Schweissnasse Hände bei Hangübungen Landung wird nicht abgefedert. Landung in Hohlkreuzstellung	Hinweise geben, überlegtes Organisieren. Überprüfen der Geräte vor der ersten Benützung. Matten müssen im Bereich des Niedersprungs liegen. Magnesia muss zur Verfügung stehen. In die Knie gehen, Matte mit den Händen berühren. Landung mit anschliessender Rolle vorwärts
<i>Helfen und Sichern</i>	Bewegungsvorstellung/Instruktion fehlt.	Bewegung analysieren, Helfen/Sichern instruieren.
<i>Minitrampolin</i>	Gefährdung durch Fantasiesprünge Landezone zu nahe bei der Wand	Kontrolliertes Springen mit limitiertem Anlauf. Überlegtes Aufstellen; Sicherheitsabstand einhalten.
<i>Grosses Trampolin</i>	Sturzgefahr bei unkontrolliertem Springen.	Disziplin, Instruktion, allseitig sichernde Personen
<i>Leichtathletik</i>	Speerwerfen, Kugelstossen Hochspringen: Fosburyflop mit Latte.	Werfen/Stossen, Holen: gemeinsam, auf Kommando. Es müssen Lattenumlenkbügel vorhanden sein.
<i>Sport im Wald</i>	Laufen auf dem unebenen Waldboden.	Auf die besonderen Verhältnisse im Wald hinweisen.

---

## 2.2 Die Verantwortung der Lehrperson

Nicht in jedem Fall lässt sich ein Unfall auf schuldhaftes Verhalten zurückführen. Bei vielen Unfällen stehen bestimmte Ursachen am Anfang einer Kausalitätskette, z.B. falsche Einschätzung einer Situation, methodische oder organisatorische Fehlüberlegung, ungenügende Selbsteinschätzung.

### Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen

Die Hauptverantwortung für einen möglichst sicheren Sportunterricht trägt die Lehrperson. Es ist aber auch wichtig, bei den Schülerinnen und Schülern ein differenziertes Sicherheitsbewusstsein zu entwickeln und sie zu einem überlegten, eigenverantwortlichen Handeln im Sport anzuleiten. Gegenüber den ihr anvertrauten Schülerinnen und Schülern hat die Lehrperson eine Obhutspflicht. Die pflichtwidrige Vernachlässigung oder Unterlassung dieser Pflicht kann für die Lehrperson strafrechtliche, zivilrechtliche oder disziplinarische Folgen haben.

➔ Mitbestimmtes Handeln:  
Vgl. Bro 1/6, S. 18 und  
Bro 1/1, S. 54

### Die rechtliche Verantwortung der Lehrperson

Fahrlässige Handlungen aus Unachtsamkeit oder infolge Missachtung von Sorgfaltpflichten können zu Anklage und Strafe führen. Zivilrechtlich steht die Haftpflicht im Vordergrund, d.h. die rechtliche Verpflichtung einer Person, für einen Schaden einzustehen, den sie einer andern Person zugefügt hat. In der Regel stellt sich der Staat vor seine Beamten (Kausalhaftung durch den Staat). Dies bedeutet, dass Beamte, soweit sie in Ausübung ihrer amtlichen Handlung jemanden schädigen, nicht direkt belangt werden können.

Muss das Gemeinwesen aber einem Geschädigten Schadenersatz leisten, kann es intern auf den Beamten zurückgreifen («Regress nehmen»). Dies geschieht, wenn grobe Fahrlässigkeit vorliegt, d.h. wenn jene elementaren Vorsichtsgebote unbeachtet gelassen wurden, die jeder verständige Mensch in der gleichen Lage und unter gleichen Umständen befolgt hätte. Neben den straf- und zivilrechtlichen Folgen kann der Staat bei einer schuldhaften Verletzung der Dienstpflichten Disziplinarmaßnahmen in die Wege leiten, die vom Verweis bis zur Entlassung führen können.

### Konsequenzen für den Sportunterricht:

Aus einer natürlichen moralischen Verantwortung den Schülerinnen und Schülern gegenüber und weil die Lehrperson bei Verletzung der Sorgfalts- und Vorsichtspflichten zur Verantwortung gezogen werden kann, besteht die gesetzliche Verpflichtung, alle Massnahmen zu treffen, die zur Schadensverhütung notwendig sind. Dies sind:

- Fachgerechte und zweckmässige Instruktion der Schülerinnen und Schüler.
  - Mögliche Gefahren erkennen und voraussehen, um geeignete Gegenmassnahmen zu ergreifen.
  - Zweckmässige und intensive Überwachung der Schülerinnen und Schüler, um im Notfall sofort helfend eingreifen zu können.
  - Durch Gespräche und andere pädagogische Massnahmen die Schülerinnen und Schüler zur Übernahme von Eigenverantwortung anleiten.
-

## 3 Soziale Aspekte im Sportunterricht

---

Tatsächlich herrscht ein wissenschaftlicher Beweisnotstand darüber, ob sozialerzieherische Bemühungen im Sportunterricht, die über den Sport hinaus auf allgemeine soziale Verhaltensweisen gerichtet sind (Transferproblematik), auch wirklich Erfolg haben. Erst neuere Untersuchungen haben ergeben, dass sich bei zusätzlichem Sportunterricht das *Schulklima* und das *soziale Wohlbefinden* signifikant verbessern.

Unabhängig von Thesen und Antithesen nutzt der Sportunterricht seine Möglichkeiten zur Förderung des Sozialverhaltens – nicht als Selbstzweck, sondern als integrierter Bestandteil gemeinsamen Sporttreibens – und schafft Bedingungen, die Qualifikationen im Hinblick auf *Kooperation*, *Rücksichtnahme*, *Konfliktlösung*, *Fairness* und *Toleranz* entwickeln.

Sportunterricht hat – im Vergleich zum Freizeit- und Vereinssport – eigene Bedingungen, Ziele, Methoden sowie Organisationsformen und kann vielfältige sozial-erzieherische Ansprüche erfüllen.

*Ansatzpunkte zur Förderung sozialer Handlungsfähigkeit:*

- Schaffen einer Atmosphäre des sozialen Wohlbefindens: Zugehörigkeit und Akzeptanz, einfühlsamer sowie entspannter und wohlwollender Umgang, Mitsprache und Mitgestaltung, Mit- und Selbstverantwortung...
- Vorleben von sozialen Verhaltensmustern (Vorbild als Modell): Durch Verhalten, durch die Art mit anderen umzugehen, durch Auftreten und Engagement den gewünschten sozialen Umgang im Sportunterricht demonstrieren.
- Geeignete Inhalte: Entwickeln und Erproben von Spielen, mit- und gegeneinander spielen, Jugendsport und Suchtprävention, Regelanpassungen, Partnerübungen und Hilfestellungen, Geräteauf- und -abbau...
- Auswahl geeigneter Methoden und Organisationsformen: Schülerinitiative fördern, Gruppenunterricht, Gruppenarbeit...
- Transparente Thematisierung der sozialen Lernfelder des Sportunterrichts: Regeln verstehen und handhaben, Rollen übernehmen und gestalten, kooperieren sowie konkurrieren und Konflikte bewältigen, Emotionen verstärken bzw. abschwächen, Umgang mit Unterschieden verschiedenster Art...

### 3.1 Interkulturelle Aspekte

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich mit anderen Kulturen, deren Brauchtum und Sitten zu befassen. So können beispielsweise traditionelle Spiele und Tänze anderer Länder kennen gelernt und selber versucht werden.

In jeder Klasse befinden sich Schülerinnen und Schüler, die aus fremden Ländern oder anderen Kulturkreisen stammen. Im Idealfall erklären sich solche junge Erwachsene bereit, ihre traditionellen Sportarten (Spiele, Tänze...) vorzustellen, mit der Klasse durchzuführen und über die Idee, den Ursprung, die Jahreszeit oder den Anlass dieses Kulturguts zu berichten.



## 3.2 Gemeinsam mit Behinderten Sport treiben

### Bewegung, Spiel und Sport – auch für Behinderte

Sportliche Betätigung verleiht speziell Menschen, die mit einer Behinderung leben müssen, grössere Bewegungsfreiheit, Mut und Willenskraft und damit mehr Selbständigkeit und grössere Lebensfreude.

### Gemeinsam Sport treiben

Das gemeinsame Gestalten von Bewegung, Spiel und Sport für behinderte und nichtbehinderte Menschen ist durch emotionale und soziale Erlebnisse und Erfahrungen geprägt. Toleranz und Akzeptanz gegenüber dem Fremden, Andersartigen wird durch gemeinsames Handeln gefordert und gefördert. Beim Erarbeiten von Spielformen, Regeln und Techniken wird kooperatives Handeln geübt und gelebt. Individuelle Möglichkeiten und Grenzen des gemeinsamen Sporttreibens werden dabei bewusst erlebt und verändert.

### Eine körperliche Behinderung «erleben und erfahren»

Wenn nichtbehinderte Menschen versuchen, eine Behinderung nachzuempfinden, dann können einige Probleme im Alltag ansatzweise erlebt und erfahren werden. Als Beispiel und mit geringem Aufwand könnte ein Versuch mit der Behinderung «Blindheit» wie folgt «gespielt» werden: Du bist blind (Augenbinde, Dunkelbrille). Versuche dich blind umzukleiden und möglichst selbständig den Weg in die Turnhalle zu finden. Hole nun blind einen Gegenstand aus dem Geräteraum und beginne damit zu spielen. Zur Sicherheit kann ein sehender Partner den «Blinden» begleiten, indem nur minimale Hilfe angeboten wird. Versucht Rollballspiele (mit einem Klingelball) in verschiedenen Gruppengrössen zu erfinden. Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie haben sich deine Bewegungen verändert? Wie hast du deine Umwelt erlebt?

### Im Rollstuhl Basketball spielen

Sucht den Kontakt zu einer Rollstuhl-Basketballgruppe in eurer Region. Setzt euch in den Rollstuhl und versucht mitzuspielen. Erarbeitet anschliessend gemeinsam die Unterschiede zum «Fussgängerbasketball» in den Bereichen Technik, Taktik und Spielregeln. Was bedeutet dies für das Basketballspiel mit gemischten Mannschaften? Bestimmt gemeinsam Spielregeln für ein Spiel, bei dem sowohl Rollstuhlfahrer als auch Fussgänger ihre individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten möglichst optimal einsetzen können.

### Freizeitsportarten gemeinsam betreiben

Im Breitensport haben sich vor allem Schwimmen, Skifahren und Tandemradfahren als integrative Sportarten bewährt. Daneben bieten vor allem die kleinen Spielformen sowie Spielfeste eine ideale Gelegenheit zum gemeinsamen Sporttreiben.

### Trainingsmethoden vergleichen

Im Bereich des Spitzensports werden oft Trainings gemeinsam mit nichtbehinderten Athleten durchgeführt. Das Training behinderter und nichtbehinderter Spitzensportler unterscheidet sich nur geringfügig.



### 3.3 Umgang mit Aggression und Gewalt

#### Bewusst machen und aufklären

Wenn im Schulbereich von Gewalthandlungen gesprochen wird, so betreffen solche den Unterricht, verschiedenste Sachwerte, Schülerinnen und Schüler und manchmal Lehrpersonen. Obwohl der Anteil der stark und dauerhaft gewalttätigen Schüler gering ist, lohnt es sich, dass Lehrpersonen untereinander und mit den jungen Erwachsenen diese Problematik thematisieren. Um in entsprechenden Situationen angemessen reagieren zu können, müssen die Ursachen gewaltorientierten Verhaltens verstanden werden.

Im Sinne eines erfahrungsorientierten und ganzheitlichen (Sport-)Unterrichts sollen die jungen Erwachsenen für aggressive Erscheinungsformen inner- und ausserhalb der Schule sensibilisiert werden. Durch Bewusstmachung sollen sie dabei lernen, dass Konflikte anders als auf gewalttätige Art lös- und austragbar sind. Ziel ist es, in Gesprächen und Diskussionen Konfliktlösungsstrategien kennen zu lernen und sie umzusetzen, eigene aggressive Verhaltensweisen zu erkennen und sie zu vermeiden.

#### Formen von Aggression und Gewalt in der Schule

Gewalt kann im engeren Sinne als «zielgerichtete, direkte physische Schädigung von Menschen durch Menschen» und als «körperlicher Angriff auf Sachen» verstanden werden und zeigt sich in der Schule vor allem als

- *physische Gewalt*: u. a. Prügeleien, Tötlichkeiten, Sachbeschädigungen;
- *psychische Gewalt*: Störungen im Unterricht, Drangsalieren oder Ausschliessen von Mitschülern und Mitschülerinnen;
- *verbale Gewalt*: Beleidigungen, Erniedrigungen usw.;
- *strukturelle Gewalt*: zu grosse Klassen und Schulen, abweisende Architektur, überzogenes Leistungsdenken usw.

Gewalt kann sich gegen Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrpersonen, Sachen oder gegen sich selbst (Autoaggression) richten. Auch von Lehrpersonen kann Gewalt ausgehen (z. B. Leistungs- und Notendruck, Abneigung gegen einen Schüler oder eine Schülerin). Gewalt hat weitgehend gesellschaftliche Ursachen, und die Schule ist ein Abbild dieser Gesellschaft.

#### Erklärungsansätze für die Entstehung von Aggression und Gewalt

- *Lerntheorie*: Gewalt wird gelernt (durch Alltagswelt, gewaltanwendende Vorbilder in Elternhaus, Peer-group (Gruppe von Gleichaltrigen und Gleichgesinnten), Freundeskreis etc. sowie durch Gewaltszenen in Filmen und Videos).
- *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, am Arbeitsplatz, Aussenseiter, fehlende Anerkennung und Zuwendung).

Es ist unbestritten, dass Sportunterricht besondere Möglichkeiten der ganzheitlichen Förderung und Erziehung von Heranwachsenden hat. Ohne den Sport zu instrumentalisieren, ergibt sich in verschiedenartigsten Situationen die Möglichkeit, Aggressions- und Gewaltanwendung zu thematisieren. Solche Möglichkeiten sollten genutzt werden!

### Ursachen von Aggression und Gewalt

Um die Ursachen für Aggression und Gewalt erkennen zu können, ist es hilfreich, die sich gegenseitig beeinflussenden Ebenen, nämlich *gesellschaftliche Bedingungen*, *Lebensbereichs-Bedingungen* und *personale Bedingungen*, gesondert zu betrachten.

- *Gesellschaftliche Bedingungen*: Dazu zählen ungünstige ökonomische Bedingungen (Armut, Verelendung bei schlechten Wohnbedingungen), als ungerecht und perspektivenlos bewertete Chancenstrukturen (Arbeitslosigkeit u.a.), mangelnde soziale Integration (gesellschaftliche Randexistenz) und mangelnde Übereinstimmung in Grundwerten. (Die Ausdifferenzierung unserer Gesellschaft birgt die Gefahr von Orientierungslosigkeit und Irritation.)
- *Lebensbereichsbedingungen*: Ungünstige Familienbedingungen, aktuelle Rahmenbedingungen (z. B. ungünstige Strukturen und Beziehungen in der Schule, am Arbeitsplatz mit entsprechenden schulischen Problemen, Probleme am Arbeitsplatz) und Gewaltdarstellungen, z. B. in den Medien.
- *Personale Bedingungen*: Unbefriedigte Abenteuer- und Unternehmungslust, Langeweile, allgemeine Unzufriedenheit, mangelnde Möglichkeiten oder Fähigkeiten zur aktiven Freizeitgestaltung, Gewalterlebnisse, Alkoholeinwirkung und Demonstration von Stärke in der Gruppe.

Das Zusammentreffen mehrerer ungünstiger Faktoren erhöht die Gewaltbereitschaft. Gewalt wird angewendet, um Anerkennung und Aufmerksamkeit zu erhalten. Sie ist u. a. durch die Medienberichterstattung mittlerweile sogar «in» geworden. Gewalt kann auch als Faszination erlebt werden. Schliesslich ist Gewaltanwendung häufig als Provokation zu verstehen.

### Möglichkeiten und Grenzen der Einflussnahme im Sportunterricht

Die Schulpädagogik ist überfordert, die auftretenden Probleme zu lösen. Sie kann und muss jedoch versuchen, präventiv im Sinne einer Gewaltprophylaxe zu arbeiten, gemeinsam mit den jungen Erwachsenen Wege zu finden, um mit den Problemen besser umzugehen. Der Sportunterricht muss:

- die Identitätsfindung, -förderung und das Selbstbewusstsein unterstützen (vielfältige Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, Erfolgserlebnisse, individuelle Sinnfindung durch mehrperspektivischen Unterricht);
- einen kontrollierten Umgang mit dem eigenen Körper vermitteln (z. B. in Kampfsportarten, Entspannungsformen; Bewusstsein für die eigene Verletzlichkeit und diejenige anderer entwickeln);
- Möglichkeiten eines spielerischen Aggressionsabbaus anbieten (in Sportspielen und Wettkampfformen; Entwicklung des Bewusstseins, Träger der Spielidee zu sein);
- positive Verhaltensmuster anbieten, mit den damit verbundenen Wertvorstellungen, Vorgaben und Regeln (sozial-integrativer Führungsstil; trotzdem: Wer Regeln und Normen übertritt, muss die Konsequenzen tragen);
- das soziale Verhalten und das Konfliktlöseverhalten konstruktiv beeinflussen (Fairplay, Toleranz, Akzeptanz);
- neben physischen auch soziale Leistungen anerkennen (breite Leistungskultur).



## 4 Anlässe und Feste

### Der individuelle Sporttag

Junge Erwachsene haben im Verlauf ihrer Schulzeit viele Sporttage und Spielfeste erlebt. Beim «individuellen Sporttag» soll das persönliche Interesse am Sporttreiben und die Eigengestaltung im Zentrum stehen. Notwendige Voraussetzung ist neben Vorarbeit und Begleitung durch die Lehrpersonen auch die ausgeprägte Initiative der Teilnehmenden.

#### Zielsetzungen

- Zusammen mit anderen eigenverantwortlich «seinen» Sport treiben.
- Durchhalten beim Planen, Organisieren, Verwirklichen und Auswerten von Sporttagideen innerhalb einer Gruppe.
- Persönliche Ziele setzen und diese nachher reflektieren.

#### Checkliste

Das Festlegen von einfachen und klaren Richtlinien ist für alle Beteiligten notwendig und nützlich:

- *Gruppe*: Regelungen betreffend Mindest- und Maximalgrösse.
- *Zeitraumen*: Mindestens 4 Stunden aktiver Sport.
- *Meldungen*: Programme, Teilnehmerlisten, Reservationsbestätigungen, Beizug von Spezialisten bestätigen.
- *Verantwortlichkeiten*: Jede Gruppe wird von einer kompetenten Person geleitet (Lehrer, Schülerin, Spezialist). Eine Kommission aus Lehrern und Schülern entscheidet, welche Programme durchgeführt werden können.
- *Alternativsporttag*: Für Schülerinnen und Schüler, die sich keiner Gruppe anschliessen wollen, wird ein «Überraschungsprogramm» vorbereitet.

#### Zeitplan

- 6 Monate vorher: Idee, Konzeptplanung, Terminplanung
- 3 Monate vorher: Ausschreibung mit allen Informationen
- 6 Wochen vorher: Vorschläge der Schülergruppen werden abgegeben
- 5 Wochen vorher: Kommission entscheidet über die Vorschläge
- 4 Wochen vorher: Detailprogramme liegen zur Einschreibung vor
- 3 Wochen vorher: Detailbereinigung der Programme, letzte Absprachen
- 2 Wochen vorher: Detailinfos der Programme an die Teilnehmenden
- *Sporttag*: Durchführung gemäss Gruppenprogrammen
- 1 Woche nachher: Abgabe der Kurzberichte und Teilnehmerlisten

#### Sportarten

Grundsätzlich sind alle Sportarten denkbar. Einige Möglichkeiten:

- |                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| • Leichtathletik-Mehrkampf | • Distanzmarsch (Walking)                           | • Seeüberquerung                                   |
| • Duathlon-, Triathlonform | • Nachtwanderung                                    | • Turniere: Streetball, Beachvolleyball, Badminton |
| • «Spiel ohne Grenzen»     | • Touren: Rennvelo, MB, Inline, Bergtour, Wanderung | • ...  |
| • Tanzen                   | • Schlauchbootfahrt                                 |  |
| • Jonglieren               | • Ruderregatta                                      |  |
| • Klettern                 |   |  |

## 5 Lager

Das Lagerleben ist die wohl intensivste und eine der anspruchsvollsten und ganzheitlichsten Unterrichtsformen. Die besonderen äusseren Umstände bilden für alle Beteiligten eine grosse Herausforderung. Um sich mit einem Lagerunternehmen identifizieren zu können, braucht es den Einsatz, die innere Mitbeteiligung und die gegenseitige Rücksichtnahme von allen.

### Lagerformen

Der Entscheid für eine bestimmte Form des Lagers erfolgt auf Grund der personalen Voraussetzungen (homogenes Lehrkräfteteam, homogene Erwartungshaltung der Teilnehmenden), der situativen Voraussetzungen und der Zielsetzung.

Auch fächerübergreifende Projekte sind sehr ergiebig (Geografie, Biologie, Geschichte, Zeichnen, Werken, berufskundliche Fächer).

Hauptaktivität	Zielsetzung	Organisationsschwerpunkt
<i>Wandern</i>	Eine neue Gegend erleben	Rekognoszieren von Routen und Unterkünften
<i>Radfahren</i>	Ein «Reiseverkehrsmittel» kennen lernen	Materialkontrolle, Routenvarianten, Zusatzschlaufen
<i>Wassersportlager</i>	Sportmöglichkeiten am Wasser kennen lernen	Sicherheit, Materialbeschaffung
<i>Überlebenslager</i>	Persönliche Grenzen kennen lernen	Eltern, Schulleitung, Behörden präzise informieren

### Merkmale für Lager

- *Information:* Schulleitung, Behörden, Eltern und Teilnehmende präzise informieren.
- *Sicherheit:* Sorgfältig rekognoszieren, bei Bedarf Spezialisten beiziehen, sich über Vorschriften erkundigen und diese einhalten.
- *Überlegte Organisation:* Übernachtungen, Transporte, Materialreservierungen, Bewilligungen, Materialkontrollen usw. zweckmässig planen.

➔ Checkliste Lager:  
Vgl. Bro 7/1, S. 13

### Ein Trekking-Lager planen, durchführen und auswerten

Das Trekkinglager ist aus einer Kombination von verschiedenen, nicht alltäglichen sportlichen Aktivitäten zusammengestellt. Diese attraktive Lagerform wird gemeinsam entwickelt und geplant. Auf Komfort wird verzichtet. Zudem soll unter einfachen Voraussetzungen erfolgreich mit Strapazen umgegangen werden. Neben körperlicher Leistung stehen kooperatives Verhalten mit gegenseitiger Hilfestellung und Toleranz im Vordergrund.

Das Planen unterschiedlicher Tages-Etappenlängen ermöglicht Spontanentscheide. Ein geräumiges Begleitfahrzeug erleichtert den Materialtransport.

1. Tag: Fahrt mit Zug oder Fahrrad zum Ausgangspunkt. Wanderung zu einer Berghütte. Übernachten im Massenlager.
2. Tag: Besteigen eines Berggipfels. Rückmarsch ins Tal. Übernachten z.B. in einer Jugendherberge.
3. Tag: Fahrt mit dem Fahrrad an einen Fluss. Vorbereiten der Bootsfahrt. Übernachten im Zelt.
4. Tag: Bootsfahrt auf dem Fluss. Radfahrt an einen See. Übernachten im Zelt.
5. Tag: Seeüberquerung. Übernachten im Zelt.
6. Tag: Fahrt mit Zug oder Fahrrad nach Hause.

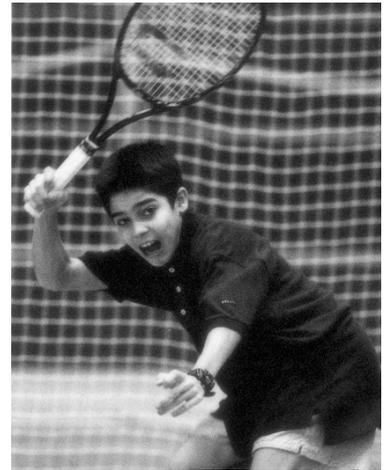
## 6 Auserschulischer Sport

### 6.1 Freizeit – «Sportzeit»

Im Schulsport werden Grundlagen für das selbst-, sozial- und umweltverantwortliche Handeln gelegt. Eine wesentliche Zielsetzung ist dabei die Vorbereitung auf ein das Leben begleitendes, lebenslanges Sporttreiben und dementsprechend die Unterstützung auserschulischer Sportaktivitäten. Viele Jugendliche betreiben in ihrer Freizeit Sport auf vielfältige Art und Weise:

- Sport im Verein
- Training bei kommerziellen Sportanbietern
- Nicht organisierte und spontane Sportaktivitäten im Freundeskreis
- Teilnahme am freiwilligen Schulsport-Angebot
- Teilnahme an kantonalen oder regionalen J+S-Angeboten
- Teilnahme an Sportangeboten von Institutionen
- Trainertätigkeit bei Kindern und Jugendlichen

Eine positive und offene Haltung der Lehrkräfte allen Sportmöglichkeiten gegenüber kann dem sportlichen Freizeitverhalten der jungen Erwachsenen wertvolle Impulse geben und der Schule selber viele gute Kontakte eröffnen.



### 6.2 Sport – ausserhalb und nach der Schulzeit

#### Freizeit-Sportarten kennen lernen

Um der Zielsetzung des lebenslang begleitenden Sporttreibens gerecht zu werden, sind im obligatorischen Sportunterricht Trendsportarten zu integrieren und es sollten attraktive Freizeitportmöglichkeiten angeboten werden. Es ist sinnvoll, solche Angebote in Form von Kursen, Turnieren, Anlässen und Lagern auf das lokal bestehende auserschulische Freizeitportangebot abzustimmen.

#### Freiwillige Schulsportangebote

- bieten Gelegenheit, zusätzlich Sport zu treiben und zu lernen,
- passen sich Schülerbedürfnissen an und entsprechen aktuellen Trends,
- sind qualitativ hochstehend und kostengünstig,
- bereiten auf einen Vereinsbeitritt oder das selbständige Sporttreiben vor,
- führen Gleichgesinnte ohne Zwang zu einer Mitgliedschaft oder Wettkampfverpflichtung zusammen,
- motivieren zum Trainieren (z. B. im Hinblick auf die Teilnahme an einem Turnier),
- unterstützen ein gutes Schulklima.

#### Jugend und Sport - Aktivitäten - Perspektiven

Die meisten auserschulischen Sportaktivitäten werden über Institutionen und Vereine durch *Jugend und Sport*-Angebote ermöglicht. Jugendliche, die in einem Sportbereich besonders begabt sind und ihr Können weitergeben möchten, sollen auf die Möglichkeit der J+S-Sportleiterausbildung aufmerksam gemacht und für die Leitertätigkeit motiviert werden.

➔ Schulkonzepte und Lehrpläne: Vgl. Bro 1/6, S. 14



J+S – dank guten Leiterinnen und Leitern eine Chance selbstbestimmter Bildung

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BRODTMANN, D.:	Was lässt uns gesund bleiben. Friedrich. Jahresheft 1994.
GABLER, H.:	Aggression und Gewalt in Schule und Sport. In: Sportunterricht 11/96. Schorndorf 1996.
HOLZ, O.:	Zur Neuorientierung des Gesundheitsbegriffs. Schorndorf 1996.
KNOLL, M.:	Sporttreiben und Gesundheit. Schorndorf 1997.
LEHMANN, A., SCHAUB-REISLE, M.:	Jugendsport und Suchtprävention. ESSM Magglingen/BAG Bern 1997.
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. UNICEF 1979.
OEHLERTH, W.:	Aggressionsabbau - eine wichtige Aufgabe des Sportunterrichts. In: Sportunterricht 3/97. Schorndorf 1997.
POTTER, H.:	Sicher Sport treiben. Schweiz. Unfallversicherungsanstalt. Luzern 1982.
PÜHSE, U.:	Soziales Lernen. Bad Heilbrunn 1990.
SAGAN, L.A.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992.
SCHAEFER, E.:	Sport in der Berufsschule. Czwalina 1995.
SCHLICHT, W. / SCHWENKMEZGER, P.:	Gesundheitsverhalten und Bewegung. Schorndorf 1995.
SCHÜRCH, P.:	Ernährung im Sport. J+S-Leiterhandbuch. Magglingen 1989.
WEINECK, J.:	Optimales Training. Balingen 1994 <sup>8</sup> .
BALZ, E. / NEUMANN P.:	Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.

### CD-ROM

BUCHER, W.:	VIA 1000. 5000 Spiel- und Übungsformen, u.a. für Behinderte und Nichtbehinderte, mit Suchsystem. Schorndorf 1998.
-------------	---

### Video-Filme:

ESSM	Medienkatalog anfordern.
------	--------------------------

### Kontaktstellen

bfi	Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung.
J+S	Jugend und Sport, Magglingen.
SFA	Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.
SOV	Schweizerischer Olympischer Verband.
SVBS	Schweizerischer Verband für Behindertensport.
Sportamt / J+S-Amt	Kantonale Ämter.

### Veranstaltungen

Schweiz. Blinden- und Sehbehindertenverband:	Erlebnisatlas Schweiz (vielseitige kulturelle und sportliche Angebote). Bände 1/2/3. Bern 1995–97.
--	--

### Ausbildungsangebote/Kurse

J+S	Leiteraus- und Leiterfortbildung (Jahresprogramme).
-----	---



**Verlag SVSS**

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

## **Sportheft zum Schweizerischen Lehrmittel «Sporterziehung» Band 6**

Autorenteam .....Walter Mengisen und Roland Müller  
Projektleitung .....Walter Bucher  
Herausgeber .....Eidgenössische Sportkommission ESK ©  
BBL-Bestellnummer.....323.006.1 d (Broschüre)  
Erscheinungsjahr 3. Auflage:.....2002 (5000)

## Sinn und Zweck dieses Sportheftes

Mit dem Eintritt in die Lehre oder Mittelschule beginnt die erste Phase der Grundausbildung für die spätere berufliche Tätigkeit. In diesem Ausbildungsabschnitt findet letztmals obligatorischer Sportunterricht statt. Allen Jugendlichen bietet sich damit die Chance, die Bedeutung von Bewegung, Spiel und Sport zu erkennen und gemeinsam – mit- und selbstbestimmt – vielfältig zu erleben.

Das vorliegende *Sportheft* will dazu beitragen und motivieren, Bewegung, Spiel und Sport gesundheitsbewusst in den Alltag zu integrieren. Es unterstützt die individuelle Auseinandersetzung mit Themen und Inhalten, welche im Unterricht angesprochen und behandelt werden. Die Inhalte des *Sportheftes* können laufend mit Unterlagen, die im Sportunterricht abgegeben oder selbst gesammelt werden, ergänzt und in einem persönlichen *Sportordner* gesammelt werden und dienen somit auch später als Orientierungshilfe.



...ready...

Das Kapitel **ready** («bereit»)

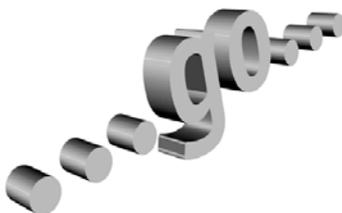
- hinterfragt das Sporttreiben
- zeigt Sinnrichtungen des Sporttreibens auf
- sensibilisiert zu körper- und gesundheitsbewusstem Sporttreiben
- verweist auf Informationsquellen und Kontaktstellen



...steady...

Das Kapitel **steady** («fertig»)

- behandelt die Grundfragen körperlicher und sportlicher Aktivitäten
- zeigt Möglichkeiten für das selbständige Trainieren der Konditionsfaktoren
- erklärt die Grundlagen des Lernens und Lehrens von Bewegungen
- gibt Tips für das Verhalten vor und nach dem Sporttreiben



...go...

Das Kapitel **go** («los»)

- zeigt mögliche gesundheitsfördernde "Bewegungsnischen" im Alltag
- leitet exemplarisch zum individuell möglichen Bewegen und Sporttreiben an
- ermöglicht (und fordert) Ergänzungen des Sportunterrichts

# Inhaltsübersicht

...ready...

Bewegungsbewusstsein	4
Körperbewusstsein	8
Ausrüstung	14
Kontaktstellen	15

...steady...

Energie – Ernährung	18
Fitness – Training	22
Lernen – Lehren	31
Vorher – Nachher	33

...go...

... z.B. als Bewegung im Alltag	36
... z.B. als Ausdauersport	40
... z.B. als Spiel	43
... z.B. als Herausforderung	47

Literatur	48
-----------	----

# ...ready...

## Inhalt

<b>Bewegungsbewusstsein</b>	Bewegung und Sport – lebenslang.....	4
	Sportunterricht – freudvoll Bewegung und Sport erleben.....	6
	☞ Meine Erwartungen an den Schulsport.....	7
<b>Körperbewusstsein</b>	Gesundheit.....	8
	Schwachstelle Rücken .....	9
	☞ Mein Rücken.....	11
	Schwachstelle Knie.....	12
	Schwachstelle Fuss.....	13
<b>Ausrüstung</b>	Bekleidung und Sportgeräte.....	14
<b>Kontaktstellen</b>	Kontaktstellen.....	15
	Notizen.....	16

# Bewegungsbewusstsein



## Bewegung und Sport – lebenslang

Das entscheidende Motiv für Bewegung und Sport ist das Empfinden von *Freude* und *Spass*. Freude und Spass werden dann erlebt, wenn die eigenen "Beweg-Gründe" erfüllt werden, wenn der selbstgegebene Sinn, der im Vordergrund steht, zum Tragen kommt. Spass am Sport haben bedeutet durchaus auch, sich etwas abverlangen, die Entspannung nach einer vollbrachten Leistung genießen, auf eine Leistung stolz sein und Befriedigung empfinden.

### Körper- und Bewegungserfahrungen

Körper- und Bewegungserfahrungen sind lebenswichtig. Unser heutiges Menschenbild ist ganzheitlich und unteilbar. Körperlichkeit und die Fähigkeiten des Verstandes werden als zusammenhängende Aspekte menschlicher Existenz verstanden. Ein Beispiel: Sich in der Welt zurechtfinden zu können ist davon abhängig, wie man im Verlauf seiner Entwicklung lernt, Sinneseindrücke zu verarbeiten und passende Reaktionsweisen zu finden. Körper- und Bewegungserfahrungen wie *Fähigkeiten und Kraft erproben, etwas wagen, Grenzen erfahren, sich tummeln und zusammen spielen*, sind dafür Voraussetzungen.

Wir *haben* nicht einen Geist und einen Körper, wir *sind* Körper und Geist.

Wer das Zusammenwirken der fünf Sinnessysteme übt (Sehsinn, Tastsinn, Muskel- und Gelenksinn, Gleichgewichtssinn, Hörsinn) entwickelt die Lernfähigkeit, die Denkfähigkeit und die Konzentrationsfähigkeit.

### Sportertfahrungen

In der heutigen Zeit ist *Sport* ein Sammelbegriff geworden. Verschiedene Sportarten und verschiedene Arten von Sporttreiben beinhalten unterschiedlich grosse Anteile von *Sport-, Ausdrucks-, Spiel- oder Gesundheits-aspekten*. Nicht alle Aktivitäten, welche den Körper beanspruchen und Bewegung mit einschliessen, sind jedoch zwangsläufig sportliche Aktivitäten.

*Sport* im engen Sinne ist genau reglementiert und wird in der Regel rivalisierend als Wettkampf ausgetragen.

Das *Spielerische* als "Nicht-Ernst des Lebens" nimmt beim Sporttreiben eine wesentliche Rolle ein. Die Faszination des Spiels weckt Begeisterung vom Kleinkind- bis ins Seniorenalter:

- der ungewisse Ausgang, die Spannung,
- das Hin und Her zwischen Gelingen und Nichtgelingen,
- der Vergleich,
- die vielfältigsten Emotionen und Kontakte.

Ebenso kann das Wohlbefinden, die *Gesundheit* beim Sporttreiben im Vordergrund stehen.

Besonders beim Tanzen dient der Körper der Darstellung, dem *Ausdruck* und wird zum Medium der Körpersprache.



**Sport und Gesellschaft**

Unsere Lebensweise erfordert kaum noch nennenswerte körperliche Leistungen oder ausgeprägtes Bewegungskönnen. Bewegung und körperliche Leistungsfähigkeit sind zu Lasten unserer Volksgesundheit zur Privatsache, zur Freizeitbeschäftigung, teilweise sogar zum Luxus geworden.

Täglich begegnen wir unterschiedlichsten Formen und Arten von Sport:

- dem Sport als Heldentum, als Starenkult, dem schnellebigen Sport des Siegens, des Um-jeden-Preis-besser-Seins, des Geldes...
- dem Sport als Therapie, als mehr oder weniger lästige Pflicht: "Man" sollte sich mehr bewegen, der Gesundheit zuliebe...
- dem von Kommerz geprägten Sport, bei welchem das äussere Erscheinungsbild und das Material wichtiger sind als das, was geschieht...
- dem *spielerischen, lustbetonten Sport, welcher die aktive und erlebnishafte Seite des Sich-Bewegens in den Vordergrund stellt.*



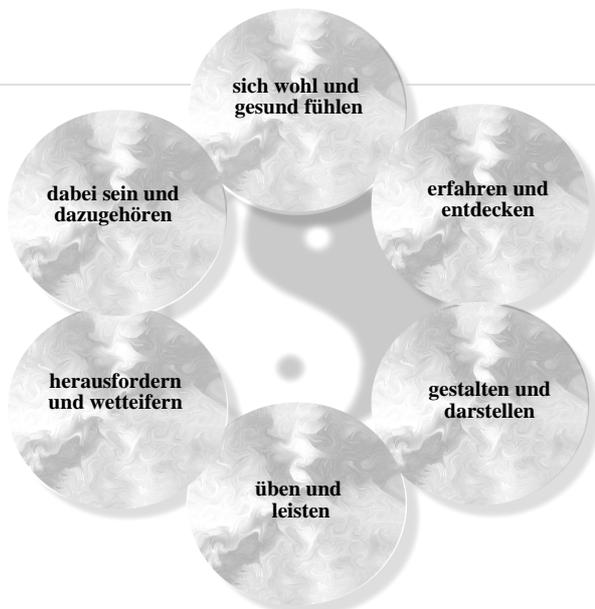
**Bewegung und Sport als Lebensstil**

**Lebenslang sinnvoll Sport treiben!**

Aus der Sicht einer ganzheitlichen Lebensgestaltung ist es die letztgenannte Art von Sport, welche unseren oft einseitig und bewegungsfremd gewordenen Alltag bereichern müsste.

Bewegung und Sport ermöglichen das Ausleben von Grundbedürfnissen (Spiel, Wettkampf, Herausforderung, Erlebnis, Kontakt usw.) und bieten Ausgleich zum Schul- und Arbeitsleben (einseitige körperliche Belastungen, Bewegungsarmut, Stress, Aggressionen, Monotonie usw.).

Wer Sport treibt, hat seine «Beweg-Gründe», seine individuellen Motive. Dadurch erleben wir Spass und Freude. Meistens werden mehrere Sinnrichtungen gleichzeitig angesprochen:



Die «Beweg-Gründe», die Sinnrichtungen für das eigene Sporttreiben, können sich jederzeit, je nach Ort und Gruppe, je nach Alter oder je nach Stimmung verändern.

## Sportunterricht – freudvoll Bewegung und Sport erleben

### Leitideen des Sportunterrichts

*Der Sportunterricht ...*

- ermöglicht vielseitige Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen,
- entwickelt persönliche Handlungskompetenzen im Sport,
- hinterfragt Sinngebungen sportlicher Aktivitäten,
- zeigt positive Aspekte sportlicher Betätigung für den Lebensalltag auf,
- wird ganzheitlich, partnerschaftlich und mitbestimmend gestaltet.



### Partnerschaft

Am Sportunterricht der Mittel- und Berufsschulen nehmen junge Erwachsene teil. Sie sind kompetente und mitgestaltende Partnerinnen und Partner.

Lehrpersonen gestalten den Sportunterricht partnerschaftlich.

### Erfahrungen und Erwartungen

Sie verfügen über viele individuelle Sporterfahrungen; sie können etwas. Sie haben Erwartungen an den Sportunterricht und sie möchten ihre bevorzugten Sinnperspektiven beim Sporttreiben erleben.

Lehrpersonen greifen die vielseitigen Erfahrungen und Erlebnisse auf, berücksichtigen die Erwartungen und beachten in der Gestaltung des Unterrichts möglichst alle Sinnrichtungen.

### Mitbestimmung

Sie haben konkrete Vorstellungen über mögliche Sportarten und Inhalte. Sie möchten Absichten und Ziele des Sportprogrammes mitbestimmen.

Das Sportprogramm wird gemeinsam gestaltet und gewichtet. Lehrpläne und die situativen Möglichkeiten der Schule bilden den Gestaltungsrahmen.

### Toleranz und Mitverantwortung

Sie sind in bestimmten Sportarten Spezialistinnen und Spezialisten. Sie bringen im Unterricht ihre Ideen ein und helfen mit, Sportwissen, Sporttechniken und Taktiken weiter zu vermitteln. Gegenüber ihnen (noch) unbekanntem Sportarten verhalten sie sich aufgeschlossen. Gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern mit anderen Vorstellungen sind sie tolerant.

Die Lehrpersonen sorgen dafür, dass sowohl begabte wie auch weniger begabte Sportlerinnen und Sportler sich in den Klassen wohlfühlen können. Das Sporttreiben in Gruppen setzt gegenseitiges Vertrauen und das Übernehmen von Mit- und Selbstverantwortung voraus.

### Ergebnisse

Sie beurteilen Ergebnisse und Resultate des Sportunterrichts aus ihrer Sicht und unterstützen gemeinsam bestimmte Anpassungen, andere Vorgehensweisen oder neue Zielsetzungen.

Resultate und Kompetenzen führen im Sportunterricht oft zu einer Note. Individuell oder gesamtheitlich getroffene Zielvereinbarungen mit Bewertungskriterien machen die Prozesse transparent.

## Meine Erwartungen an den Schulsport

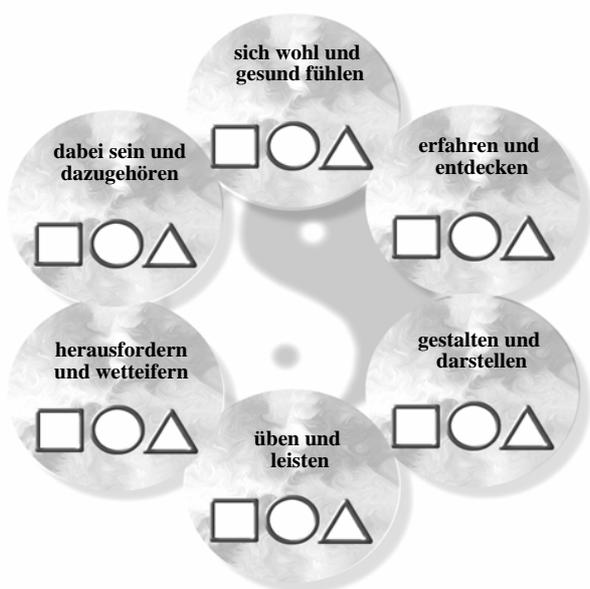
Damit in der Sportklasse das Miteinander-Sporttreiben funktionieren kann und Freude bereitet, ist es wichtig, dass die Erwartungshaltungen, das Können und die Wünsche möglichst aller Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Je nachdem, ob im Sportverein, in der Sportklasse, mit Freunden oder alleine Sport getrieben wird, stehen für die Beteiligten verschiedene Sinnrichtungen, Bewegungsmöglichkeiten und Sportarten im Vordergrund.

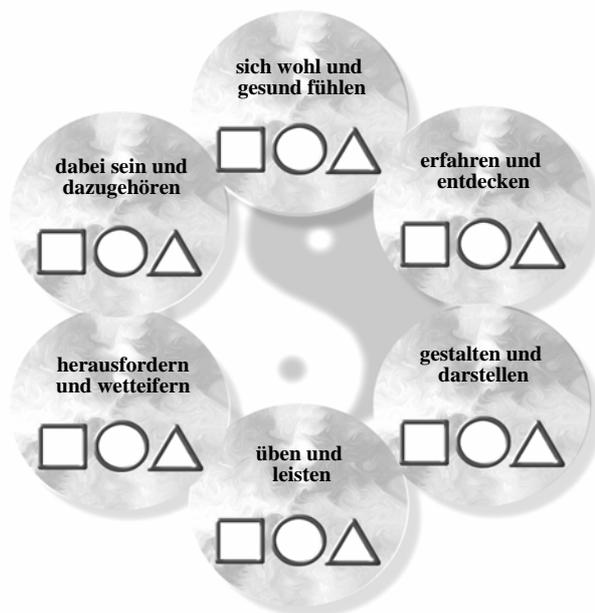
### **Meine Sinnrichtungen beim Sporttreiben:**

- In der Reihenfolge der Wichtigkeit: 1-6 in den Vierecken
- Diese Sinnrichtungen dürfen nie fehlen: Punkt im Dreieck
- Diese Sinnrichtungen habe ich noch nie erlebt: Punkt im Kreis

#### **Im Schulsport:**



#### **Beim privaten Sporttreiben:**



### **Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten...**

... die ich kenne und beherrsche:

---

---

---

---

---

---

... die ich im Schulsport wünsche:

---

---

---

---

---

---

... die ich kennen lernen möchte:

---

---

---

---

---

---

Die Auswertung dieser Aussagen und ähnliche Fragestellungen sowie das Gespräch in der Klasse oder in Gruppen fördern das Verständnis füreinander und sind Voraussetzung für eine gemeinsame Planung des Sportunterrichts.

# Körperbewusstsein

## Gesundheit

### Gesundheit ist ...

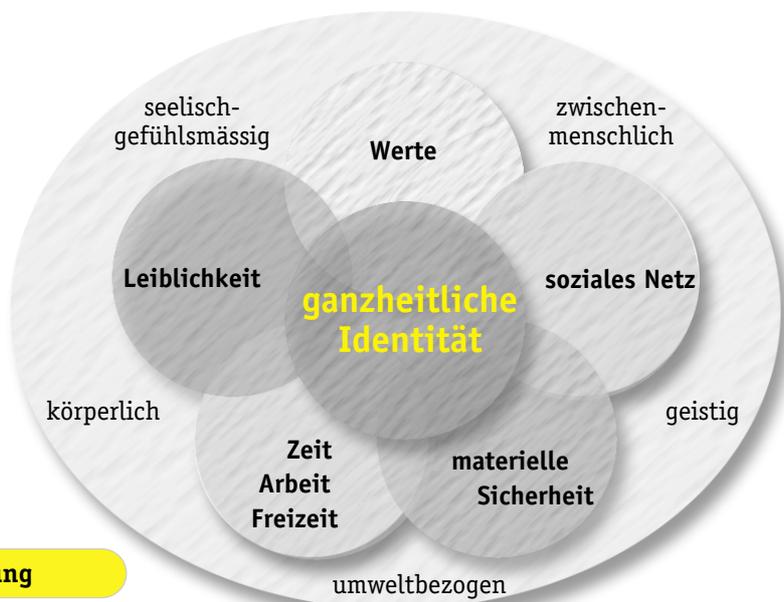
"Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen." In Erweiterung zu dieser Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO (Ottawa-Charta 1986) wird Gesundheit nicht mehr einfach als Zustand gesehen, sondern zusätzlich beschrieben als "die Fähigkeit des Menschen, sich aktiv Bedingungen zu schaffen, die Wohlbefinden ermöglichen, bzw. das Wohlbefinden beeinträchtigende Bedingungen zu erkennen, zu beeinflussen und zu verändern."

"Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne sie."  
(Schopenhauer)

### Gesundheit ist ganzheitliches Wohlbefinden

Sich um seine Gesundheit bemühen und die Gesundheit fördern heisst:

- *sich selbst im Lebensganzen verstehen lernen; eine ganzheitliche Identität entwickeln*
- und
- *das Leben der eigenen Persönlichkeit angemessen gestalten; das Leben bewältigen.*



### Gesundheit und Bewegung

- Der positive Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit ist für alle Alterskategorien wissenschaftlich belegt.
- Die Gesundheitskosten (Heilungskosten!) übersteigen (beinahe) finanzielle Vernunfts- und Machbarkeitsgrenzen. Vorbeugen ist nicht nur besser, sondern auch billiger als Heilen. Deshalb kommt körperlicher Aktivität, Bewegung und Sport in diesem Zusammenhang eine Schlüsselrolle zu.
- Bewegungsmangel ist heute nach Rauchen der zweitgrösste gesundheitliche Risikofaktor. Besonders bei Kindern und Jugendlichen verursacht Bewegungsmangel Defizite in körperlicher, geistiger, seelischer und sozialer Hinsicht.

### Fit bleiben und fit werden

Wöchentlicher Zusatzverbrauch durch muskuläre Aktivität von 1000 bis 2000 Kilokalorien.

Jeden zweiten Tag, besser täglich, 30 Minuten Aktivität.

Rund 2/3 der Zeit für Ausdauer (60-80% des Maximalpulses), ca. 1/3 für Kraft (8-12 Übungen à ca. 12 Wiederholungen) und Beweglichkeit (2-3 Einheiten mit 6-8 Übungen) verwenden.



## Schwachstelle Rücken

### Rückenbeschwerden

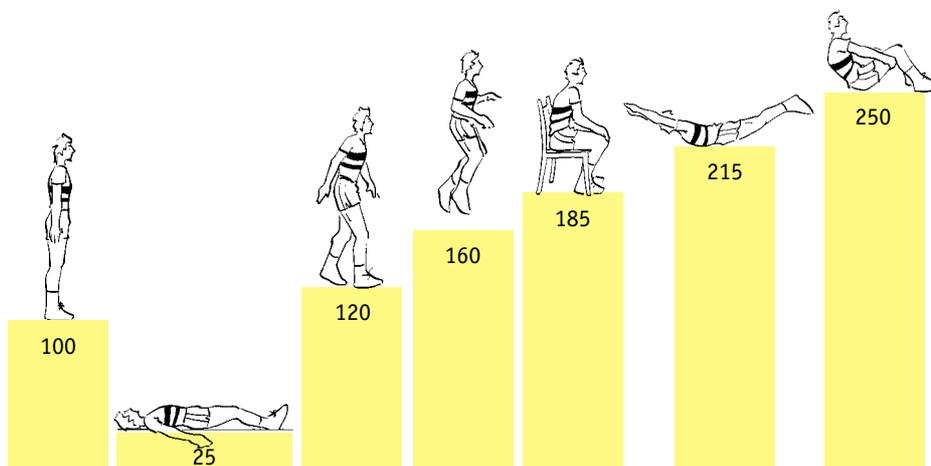
Beinahe jeder dritte Erwachsene leidet heute unter Rückenbeschwerden und nur ca. 20% bleiben zeitlebens ohne Rückenschmerzen. Präventives Rückentraining beugt gegen Rückenbeschwerden vor. Dieses kann separat durchgeführt oder in jede Trainingseinheit irgendeiner Sportart integriert werden.

### Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist aufgrund der menschlichen Entwicklungsgeschichte (vom Vierbeiner zum Zweibeiner) zur zentralen Schwachstelle geworden. Sie muss wie ein Stab mit der Muskulatur ausbalanciert werden. Da der Mensch heute oft entgegen seiner Natur ohne grosse körperliche Aktivität in der Schule und im Beruf auskommt, fehlen entsprechende Reize, welche die Rückenmuskulatur stärken. Wegen des vielen Sitzens verkürzen sich zudem zahlreiche Muskeln. Die Muskulatur braucht Trainingsreize, damit sie ihre Leistungsfähigkeit erhalten kann. Fehlt die stabilisierende Wirkung der Rückenmuskulatur, so führt dies zu einer Schädigung der Wirbelkörper und Bandscheiben. Eine Wirbelsäule ist so gut wie die sie haltende Muskulatur.

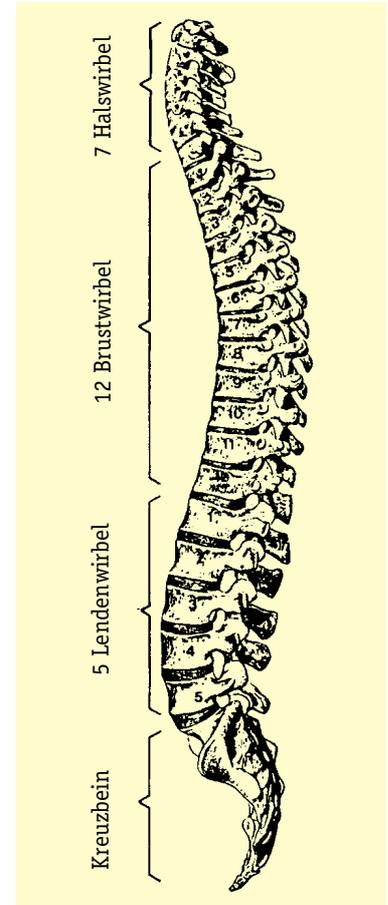
### Belastungen

Lage, Haltung und Bewegung bestimmen die Beanspruchung der Bandscheiben:

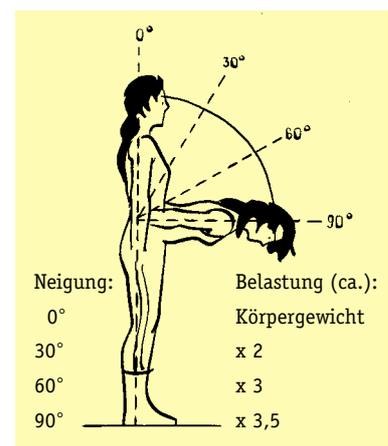


Die Belastung der Bandscheiben ist abhängig von der Stellung des Oberkörpers. Bei falschem Heben (mit gestreckten Beinen) und Tragen (Gewicht weit vom Körper entfernt) und auch bei falschem Sitzen vervielfacht sich die Belastung auf die Bandscheiben.

Nach dem Hebelgesetz wurde die statische Belastung der Bandscheibe zwischen dem 5. Lendenwirbel und dem Kreuzbein gemessen. Bei dynamischer Ausführung und nach vorne gekrümmter Wirbelsäule treten erheblich höhere Werte auf.



Messung der relativen Druckänderung zwischen dem 3. und 4. Lendenwirbel: Stehen (= 100) wird verglichen mit entspanntem Liegen, Gehen, Hüpfen, Sitzen in schlechter Haltung, Abheben des Oberkörpers und der Beine aus der Bauchlage und vollständigem Aufsitzen aus der Rückenlage.



### Standardprogramm Rücken

Tägliche Trainingsreize können Rückenbeschwerden verhindern. Dieses Standardprogramm kräftigt und dehnt wichtige Gruppen der Rumpfmuskulatur. Die Übungen lassen sich z.B. vor dem Morgenessen, im Sporttraining, während den Hausaufgaben oder zwischen Haushaltarbeiten durchführen.

Die Zeitdauer pro Übung beträgt je nach Trainingszustand 20 Sekunden bis 1 Minute. Regelmässige Atmung!

### Ganzen Körper kräftigen

- Auf Unterarme und Fussspitzen legen
- Körper abheben, Bauch und Gesäss anspannen
- Kopf in Verlängerung des Rumpfes; Hohlkreuzhaltung vermeiden



### Rücken kräftigen

- Bauchlage
- Bauch und Gesäss anspannen
- Linken Arm und rechtes Bein ca. 2 cm vom Boden abheben und halten (und wechseln)
- Kopf in Verlängerung des Rumpfes



### Bauch kräftigen

- Rückenlage und Oberschenkel anheben; Winkel im Hüftgelenk <math>< 90^\circ</math>
- Den Oberkörper immer wieder vom Boden abheben
- Mit den Händen imaginäre Wand wegschieben
- Untere Rückenpartie bleibt am Boden



### Gesäss und Oberschenkelrückseite kräftigen

- Rückenlage
- Ein Knie an die Brust ziehen
- Ferse des anderen Fusses in den Boden stemmen
- Mit den Unterarmen abstützen
- Becken heben und senken



### Hüftbeuger dehnen

- Sehr weiter Ausfallschritt
- Oberkörper auf vorderes Bein ablegen
- Hände stützen auf dem Boden ab
- Hinteres Bein strecken und Hüften nach unten drücken

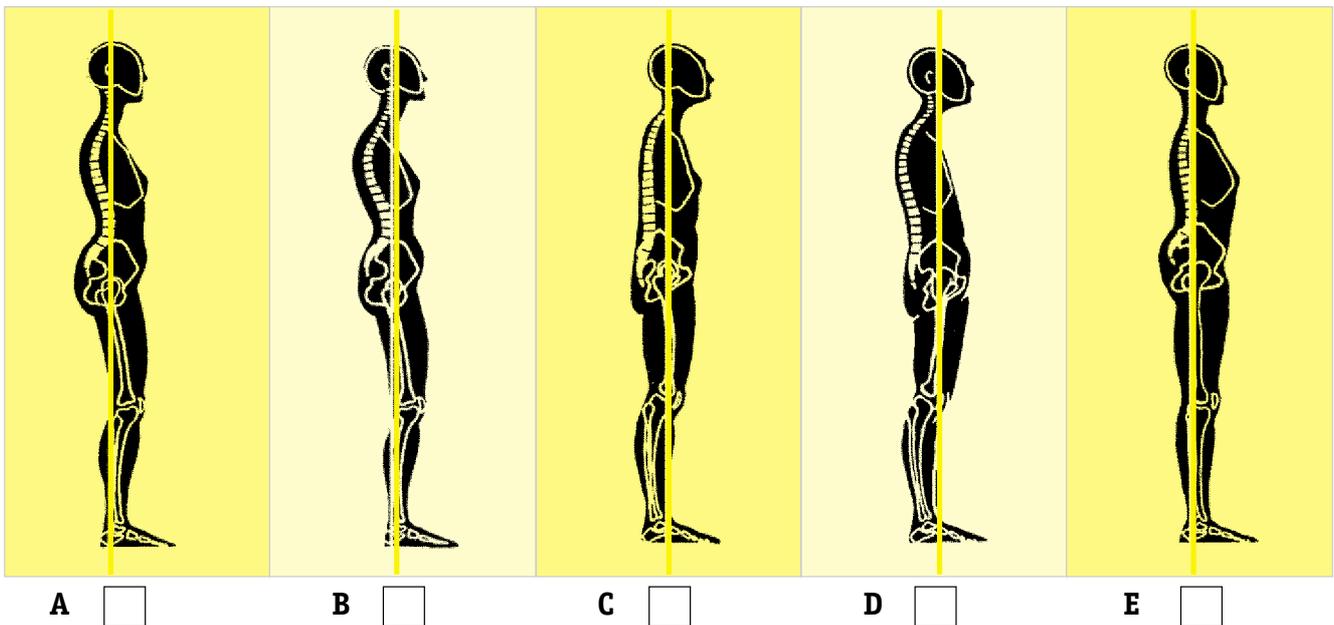


Um die im Alltag und bei vielen Sportarten vorherrschenden Beugehaltungen zu kompensieren und weil Kräftigen und Dehnen zusammengehören (muskuläre Balance/Dysbalance), gehören die Dehnübungen der Dehnpflichtbereiche mit dazu.

## 📝 Mein Rücken

Unsere Muskulatur verhält sich nach der Art, wie sie beansprucht wird. Diese Beanspruchung hat im Alltag wie im Sport mit der Körperhaltung zu tun. Sehr oft ist dies in beiden Bereichen eine *Beugehaltung*, an welche sich die Muskulatur anpasst. Mit Dehn- und Kräftigungsübungen können wir unsere individuelle Haltung positiv beeinflussen.

*Versuche mit Partnerhilfe und einem Lot deine Rückenform zuzuordnen. Beschreibe entsprechende Belastungen und stelle dein Rückenprogramm zusammen!*



### **A: Hohlrundrücken**

Vorteile für Kraft- und Schnellkrafttraining. Sportarten wie Fussball, Eishockey, Laufen, Skifahren usw. verstärken diese Fehlhaltung. ⚠️ Unbedingt Beweglichkeitstraining ausführen.

### **B: Hohlrundrücken mit Überhang**

Zusätzlich zum Hohlrundrücken wird der Oberkörper hinter das Lot gezogen und das Becken nach vorne geschoben. Oft ist mit dieser Haltung eine einseitige Hüftbelastung verbunden, da das Körpergewicht beim Stehen eher auf eine Seite verlagert wird.

### **C: Flachrücken**

Vorteile für Beweglichkeitstraining, tänzerische und musische Bewegungsformen. Neigung zur Abschwächung der Muskulatur. Passive Beugehaltungen, wie z.B. Sitzen, verstärken diese Fehlhaltung. ⚠️ Kraft der Muskulatur nicht vernachlässigen.

### **D: Flachrücken mit Überhang**

Zusätzlich zum Flachrücken wird der Oberkörper hinter das Lot gezogen und das Becken nach vorne geschoben.

### **E: Optimale Haltung**

Die Beuge- und Streckmuskulatur sind gleichmässig belastet und arbeiten ausgeglichen.

**Empfehlung für A und B:** Die Pflicht-Dehnbereiche 1, 2, 3, 4, 5 müssen besonders intensiv gedehnt werden (vgl. S. 26, 38, 39).

**Empfehlung für C und D:** Kräftigen der gesamten Haltemuskulatur (vgl. S. 10). Beim Dehnen müssen die Pflicht-Dehnbereiche 4, 5, 6 besonders intensiv gedehnt werden (vgl. S. 26, 39).

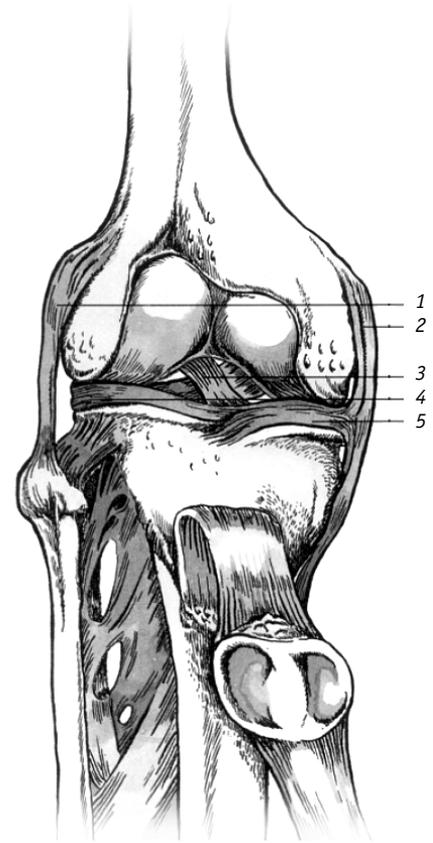
**Empfehlung für E:** Ausgewogenes Kraft- und Dehntraining (vgl. S. 10, 26, 38, 39).

## Schwachstelle Knie

Von allen Gelenken wird das Kniegelenk beim Sporttreiben (z.B. Skifahren) am meisten beansprucht. Das Kniegelenk ist kein gewöhnliches Scharniergelenk. In der Streckstellung, also im Stehen, ist es einigermaßen stabil. In der Beugstellung ermöglicht es beidseitige Drehbewegungen. Das Kniegelenk ist flach und wird nur von den Bändern zusammengehalten.

- 1 äusseres und
- 2 inneres Seitenband
- 3 Kreuzbänder
- 4 äusserer und
- 5 innerer Meniskus

Deutlich zu erkennen sind die Kreuzbänder sowie die äusseren und inneren Seitenbänder. Zusätzlich zu den Bändern stabilisiert die Kniescheibe das Kniegelenk bei Drehbewegungen (auf der Abb. rechts hinuntergeklappt, damit eine Innensicht ermöglicht wird). Der innere und der äussere Meniskus vergrössern die Auflagefläche des Gelenkes; sie wirken als Stossdämpfer.



Rechtes Knie; Ansicht von vorne  
(mit künstlich hinuntergeklappter  
Kniescheibe)

### Verletzungsgefahren

Da die Verbindung der Ober- und Unterschenkel nur durch Bänder und Muskeln gesichert ist, werden bei vielen sportlichen Bewegungen die Kniebänder bis an die Grenze ihrer Zugfestigkeit belastet. Das Verletzungsausmass bei einem Knieunfall reicht von der Zerrung des inneren Seitenbandes bis zum Riss des Seitenbandes, des vorderen Kreuzbandes und bis zu Verletzungen des Meniskus. Knieverletzungen gehören immer in ärztliche Behandlung.

Die häufigsten Einwirkungsmechanismen sind:

- Gewalteinwirkung, die das Knie von der Aussenseite oder den Fuss von der Innenseite her trifft;
- Gewalteinwirkung, die das Knie von der Innenseite oder den Fuss von der Aussenseite her trifft;
- Krafteinwirkungen, die zu einer Überstreckung oder extremen Beugung des Kniegelenks führen;
- Verdrehungen des Kniegelenks ohne äussere Gewalteinwirkung

### Tips zur Erhaltung gesunder Kniegelenke

- Trainiere deine Oberschenkelmuskulatur gezielt und regelmässig.
- Wärme deine Beinmuskulatur vor Belastungen gut auf und ziehe dich angepasst an (z.B. Skifahren, Pausen bei Wettkämpfen und Turnieren).
- Übermüdete Muskulatur verspannt sich und reagiert schlechter, was zu einer ungenügenden Stabilisierung des Kniegelenks führen kann und die Verletzungsgefahr erhöht.
- Vermeide das volle Durchstrecken und das extreme Beugen der Kniegelenke (z.B. bei Gymnastik, Stretching, Krafttraining).

## Schwachstelle Fuss

Das Längs- und das Quergewölbe des Fusses dämpfen auftretende Schläge beim Gehen, Laufen und bei Landungen. Diese Belastungsdämpfung beeinflusst die Kräfteeinwirkung und -verteilung auf die höher gelegenen Gelenke (Knie, Hüfte, Wirbelsäule). Der Fuss wird von über zwanzig Muskeln und zahlreichen Bändern gestützt. Das Tragen von Schuhen und das Gehen auf ebenen Flächen führt zu einer Schwächung der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur. Bei sportlichen Bewegungen werden aber die Füsse stark belastet. Dadurch besteht eine grosse Unfallgefahr (Fussverstauchungen).



### Fussgymnastik – barfuss!

Fusskräftigung sollte zu einem festen Bestandteil des sportlichen Trainings und der Alltagsgymnastik werden. Mit einfachen Mitteln wie Gummizug (ca. 15 cm lang), Zeitung, Tuch oder Buch kann ein abwechslungsreiches individuelles Programm gestaltet werden. Wie nach jeder Kräftigung soll auch nach der Fussgymnastik gedehnt werden, im Speziellen die Unterschenkelmuskulatur (vgl. S. 8, 10, 25 ff.).

### Fussheber

Ausgangsstellung: Ein Gummizug wird an einer geeigneten Stelle ca. 10 cm über dem Boden befestigt. Ein Tuch wird als Rolle unter die Achillessehne gelegt, der Gummizug um den Vorderfuss.

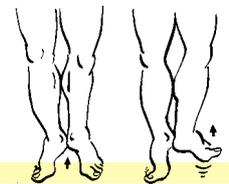
**Ausführung:** Das Fussgelenk wird langsam gebeugt und gestreckt; 3 x 30 Sek.



### Fussrand- und Fussheber

Ausgangsstellung: Füsse in V-Stellung, Fersen zusammendrücken und auf Fussballen stehen, ohne mit den Zehen zu krallen.

**Ausführung:** Den äusseren Fussrand abwechselungsweise nach oben ziehen; 3 x 30 Sek.



### Fussgewölbemuskulatur

Ausgangsstellung: Beidbeiniger, bequemer Stand.

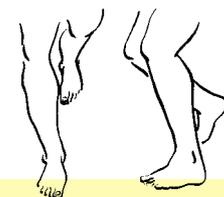
**Ausführung:** Sich nur durch Zusammenziehen der Fusssohle und Greifen der Zehen vorwärts bewegen (Krabbelgang); 3 x 30 Sek. bis 3 x 1 Minute.



### Statische Stabilisierung

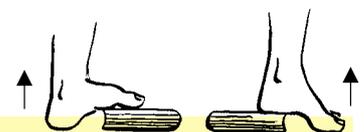
Ausgangsstellung: Einbeinstand auf Boden, Matte oder auf zusammengerollter Zeitung.

**Ausführung:** Einbeinig Balance halten. Als Steigerung mit geschlossenen Augen; je ca. 1 Min.



Ausgangsstellung: Einbeinstand auf einem Buch, mit der Ferse (oder mit dem Vorderfuss) am Boden stehend.

**Ausführung:** Ferse (oder Vorderfuss) abheben und die Balance halten; je ca. 1 Min.



## Bekleidung und Sportgeräte

Oft bestimmen Trends die aktuelle Sportmode. Funktionalität und Qualität genügen den gestellten Anforderungen oft nicht. Eine kritische Haltung bewahrt vor Enttäuschungen nach dem Kauf von Sportartikeln.

### Sportschuhe

Die wichtigsten Eigenschaften eines Sportschuhs sind Dämpfen, Stützen und Führen. Oft werden die Schuhe zu klein getragen; die Zehen brauchen genügend Platz! Beim Sporttreiben erreichen Kraftspitzen ein Mehrfaches des eigenen Körpergewichtes, bei Landungen bis zu 8fach-Werten! Es empfiehlt sich deshalb, geeignete Hallen- oder Laufschuhe zu tragen.

- Der *Hallenschuh* ist für Seitwärtsbewegungen, Sprünge und Landungen konzipiert. Die relativ weiche und bewegliche Sohle ist wegen der Umknickgefahr nicht dicker als 2 cm.
- Der *Laufschuh* muss auf die persönlichen Besonderheiten der Füße abgestimmt sein: Fusstyp, Passform und die Abnutzung bereits getragener Schuhe geben Anhaltspunkte, ob Dämpfen, Stützen oder Führen besonders zu beachten sind. Eine Beratung im Fachhandel ist hilfreich.

### Regenbekleidung

Je nach Intensität der Betätigung eignen sich unterschiedliche Materialien.

- *Folie mit verschweissten Nähten*: 100%-ig wasserdicht, leicht und preiswert. Nachteile: völlige Luftundurchlässigkeit. Man kommt darin leicht ins Schwitzen; für sportliche Aktivitäten ungeeignet.
- *Imprägnierte oder polyurethanbeschichtete Nylongewebe*: Wasserabweisend, sehr leicht und preiswert. Nachteil: nicht absolut wasserdicht (Nähte!).
- *Atmungsaktive Kunststoff-Materialien*: 100%-ig wasser- und winddicht und atmungsaktiv. Die durch die Haut verdampfende Körperfeuchtigkeit wird nach aussen abtransportiert. (Auch die Unterwäsche muss so "funktionieren": 100 % Polyester, keine Baumwolle.) Nachteile: hohe Kosten. Bei sportlicher Aktivität entstehender flüssiger Schweiß überfordert auch diese Materialien.

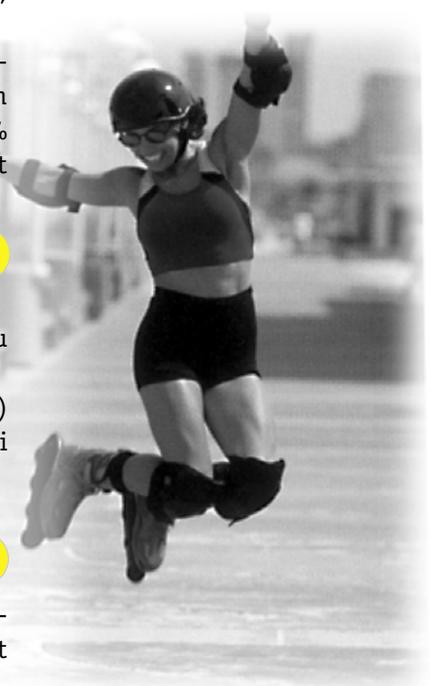
### Schutzausrüstung

Beim Sporttreiben stellt man sich auf Risiken und Gefahren ein.

- *Sicherheit*: In vielen Sportarten ist es selbstverständlich geworden, sich zu schützen: Helm, Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschutz, Schienbeinschoner usw.
- *Sonnenschutz*: Oft wird beim Sporttreiben der Sonnenschutz (UV-Strahlung) unterschätzt. Sonnenbrille, Sonnenschutz-Crème und Sonnenhut gehören bei Aktivitäten an der prallen Sonne zur Ausrüstung.
- *Zecken*: Lange Hosen tragen.

### Sportgeräte

- *Testen – Kaufen*: Qualitativ gutes und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Sportmaterial ist Voraussetzung für freudvolles Sporttreiben. Oft lohnt es sich, teures Sportmaterial vor dem Kauf zu mieten und zu testen.
- *Pflege*: Unumgänglich ist die Materialpflege; sie verbessert die Funktionalität, verlängert die Lebensdauer und schafft eine Beziehung zum Gerät.
- *Entsorgen*: Die Entsorgung des oft komplexen Sportmaterials muss umweltgerecht durch die Spezialmaterialabfuhr oder den Sportfachhandel erfolgen. Auch im Kleinen an die Umwelt denken!



# Kontaktstellen

Die nachstehend aufgeführten Stellen und Institutionen können bei grundsätzlichen und spezifischen Fragen zum Sport weiterhelfen.

## Schweizerischer Olympischer Verband

*Arbeitsstellen zu den Themen:*

Sportverbände, Sport und Umwelt, Sportanlagen, Fairplay, Frau und Sport, Medien, Schule und Leistungssport u.a.m.



## Eidgenössische Sportschule Magglingen

*Fachstelle des Bundes für Sport:*

Jugend+Sportleiter/-innenausbildung, Trainer/-innenausbildung, Sportlehrer/-innenausbildung, Sportmediothek (Literatur, Videos), Sportwissenschaftliches Institut, Sportfragen genereller Art, Fachstelle Jugend+Sport u.a.m.



## Universitäten / Hochschulen

*Sportstudien:*

Aus- und Weiterbildung für Sportfachleute, Sportliteratur, Beratung in Sportfragen

## Kantonale J+S- / Sportämter

*Fachstelle für kantonale Sportfragen:*

Jugend+Sport-Kursangebote, Jugend+Sport-Leiter/-innenausbildung, regionale Sportvereine, Breitensportangebote, Kantonale Sportanlagen, Sportfragen genereller Art

## Für mich wichtige Kontaktstellen:


# Notizen



---

---



**Inhalt**

**Energie – Ernährung**

Essen und Trinken.....18  
 ☞ Meine Energiebilanz..... 21

**Fitness – Training**

Home-Training.....22  
 Ausdauer.....23  
 Kraft.....24  
 Schnelligkeit..... 25  
 Beweglichkeit..... 26  
 Koordinative Fähigkeiten..... 27  
 ☞ Meine körperlichen Aktivitäten..... 28  
 ☞ Meine Fitness..... 29  
 ☞ Mein eigener Fitness-Test..... 30

**Lernen – Lehren**

Mit- und voneinander Bewegungen lernen..... 31  
 ☞ Meine "Tricks" beim Bewegungslernen.....32

**Vorher – Nachher**

Aufwärmen und sich erholen..... 33  
 Notizen..... 34

# Energie - Ernährung

## Essen und Trinken

### Ausgewogene Energiebilanz

Generell und im Zusammenhang mit sportlicher Aktivität ist es lohnend, sich über die eigene Energiebilanz Gedanken zu machen. Die zu hohe Energieaufnahme und der oft zu hohe Fettanteil unserer gewohnten Ernährung führen bei mangelnder Aktivität unter anderem zu unerwünschten Fettpolstern.

Ziel:

$$\text{Energie-Aufnahme} = \text{Energie-Verbrauch}$$

### Unser Körper braucht Energie

Um die lebensnotwendigen Funktionen unseres Körpers aufrechtzuerhalten und um etwas leisten zu können, benötigen wir Energie in Form von fester und flüssiger Nahrung. Die Energiemengen der Nahrung und die Energiemengen, welche unser Körper verbraucht, werden in den Masseinheiten Kilokalorien (kcal) bzw. Kilojoule (kj) ausgedrückt (1 Kilokalorie «kcal» = 4 Kilojoule «kj»). Auf den meisten Nahrungsmitteln werden beide Einheiten aufgeführt.

#### Zusammensetzung unserer Nahrung:

##### Energieträger mit Kalorien/Energie:

- Kohlenhydrate 4 kcal/1 gr  
(Zucker, Stärke)
- Fette 9 kcal/1 gr
- Proteine 4 kcal/1 gr  
(Eiweisse)
- (Alkohol) ca. 30 kcal/1 gr  
(je nach Beschaffenheit und Konzentration)

##### Energiefreie, benötigte Nahrungsbestandteile

- Ballaststoffe
- Vitamine
- Mineralstoffe/  
Spurenelemente
- Wasser

##### Trügerische "Raubbau-Energien" an Körper und Geist:

- Drogen  
(Nikotin, Alkohol...)
- Doping

### "Normalgewicht"

Unser vielseitiges Nahrungsangebot zwingt uns nicht, darauf zu achten, was und wieviel wir essen und trinken. Die üblichen Ernährungsgewohnheiten lassen kaum Mangelerscheinungen oder Untergewicht aufkommen. Eher das Gegenteil ist der Fall. Eine bewährte Methode zur Bewertung des Gewichts ist die Berechnung nach einer Formel, welche den BMI (Body Mass Index) ergibt. Es handelt sich dabei um die Berechnung des Bereichs für das Normalgewicht eines Menschen. Innerhalb des normalen Durchschnittsbereichs zu liegen bedeutet statistisch, weniger an Zivilisationskrankheiten zu leiden.

BMI	«Durchschnittsgewicht»	«Normalgewicht»	«Über- bzw. Untergewicht»
Frauen	20,8	20 – 25	>30 – <18,5
Männer	22,0	20 – 25	>30 – >18,5

#### Formel zur Berechnung des Body-Mass-Index (BMI):

(für Erwachsene)

Körpermasse in kg

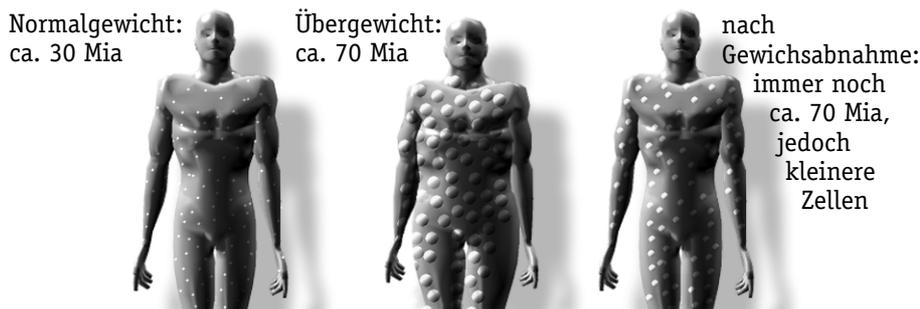
-----  
(Körpergrösse in m)<sup>2</sup>

### Energieüberschuss

Bei bewegungsaktiven Menschen ist die Energiebilanz meist kein grosses Problem. Lässt jedoch bei gleichbleibenden Ernährungsgewohnheiten die Bewegungsaktivität nach, verfügt der Körper über einen Energieüberschuss. Nichtverbraachte Energie wird in Körperfett umgewandelt. Ein Überschuss von ca. 7000 Kilokalorien – unabhängig davon, ob er sich innerhalb einer Woche oder im Laufe eines Jahres angesammelt hat – kann sich in Form von etwa 1 kg Körperfett niederschlagen. Bei Übergewicht bilden sich neue, zusätzliche Fettzellen. Fettzellen können sich in ihrer Grösse verändern. Bei Gewichtsverlust schrumpfen sie. Die Anzahl bleibt jedoch unverändert; bei erneuter Gewichtszunahme dehnen sie sich wieder aus.

#### Was mit den Fettzellen geschieht:

Anzahl Fettzellen (in Milliarden):



### Energieverbrauch und körperliche Aktivität

**Der Grundumsatz:** Als Grundumsatz an Energie wird diejenige Energiemenge bezeichnet, welche bei völliger Ruhe im Liegen benötigt wird, um lebenswichtige Funktionen aufrechtzuerhalten (Atmung, Körpertemperatur, Kreislauf, Zellstoffwechsel, Drüsentätigkeit). Bei Erwachsenen hängt der Grundumsatz v.a. von Gewicht, Geschlecht, Alter und Zusammensetzung der Körpermasse (dem Anteil des Muskelgewebes) ab. Der Grundumsatz eines Erwachsenen liegt zwischen 0,8 und 1,4 Kilokalorien pro Minute.

**Körperliche Anstrengung:** Der höchste Grad des Energieverbrauchs wird durch Wärmebildung bei körperlicher Anstrengung erreicht. Ein etwa 70 kg schwerer Mann mit einem Grundumsatz von einer Kilokalorie pro Minute verbraucht bei einer anstrengenden Tätigkeit wie Laufen oder Schwimmen etwa 12 Kilokalorien pro Minute. Zudem hält nach Beendigung z. B. des Sporttreibens die erhöhte Stoffwechselaktivität noch über mehrere Stunden an. (Eine zweite Form erhöhten Energieverbrauchs – jedoch wesentlich geringer als beim Sporttreiben – ist die Verdauung).

Anstrengende Tätigkeiten können den Grundumsatz um über das 10fache pro Minute erhöhen.

*Kilokalorien-Werte für 10-minütige Alltags-Aktivitäten:*

Auto fahren	15 kcal
Zügig gehen	62 kcal
Rolltreppen fahren	24 kcal
Treppen steigen	175 kcal
An der Sonne liegen	10 kcal
Leichte Hausarbeit	60 kcal

**Aktiv sein heisst  
Kilokalorien verbrennen!**

**Eine ausgewogene Ernährung**

Bei einer ausgewogenen Ernährung sollten Fette lediglich 30% (noch besser weniger!) der Gesamt-Kilokalorien liefern. Dies ist nicht automatisch oder ohne gewisse Kenntnisse der Fall. In zu vielen Nahrungsmitteln sind Fette vorhanden und «versteckt».

Wissenswerter Hintergrund für eine fett-bewusste Ernährung ist der mehr als doppelt so hohe Kalorienanteil von Fett (9 Kilokalorien pro Gramm) gegenüber Kohlehydraten und Proteinen (4 Kilokalorien pro Gramm) sowie eine schlechtere Verwertung der Fette gegenüber den Kohlehydraten und Eiweissen.

Mit der richtigen Wahl der Getränke kann die Kalorienzufuhr zusätzlich wesentlich beeinflusst werden. Wichtig ist auch die Menge der täglich benötigten Flüssigkeit; beim aktiven Sporttreiben kann sich diese sogar verdoppeln (bis über 4 Liter).

**Beispiel «versteckte Kiloalorien»**

<b>Normal-Hamburger</b>	ca. 250 kcal
<b>Vegi-Hamburger</b>	ca. 350 kcal

**Durst löschen – aber richtig!**

- Einer der besten Durstlöscher ist Wasser. Zu achten ist bei Mineralwasser allenfalls auf einen niedrigen Natriumgehalt.
- Das grosse Angebot an zuckerhaltigen Süssgetränken liefert Unmengen an Kalorien. Fruchtsäfte sind gute Vitamin- und Mineralstofflieferanten.
- Alkoholische Getränke sind meistens nährstoffarm und sehr kalorienhaltig. Sie können die Einlagerung von Fett im Körper begünstigen.
- Kaffee und Tee enthalten ohne Zugabe von Vollmilch oder Rahm sehr wenig Kalorien, können jedoch bei übermässigem Konsum Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Nervosität hervorrufen.

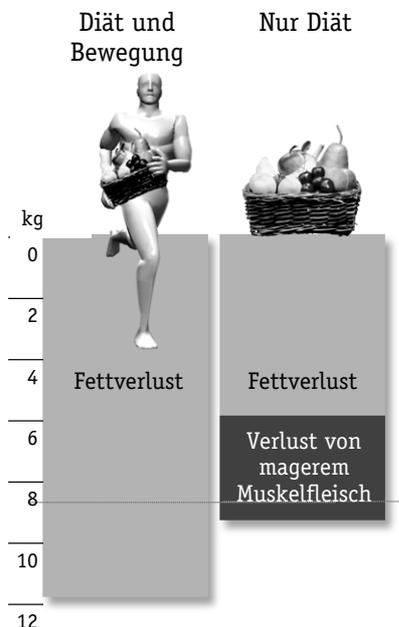
**Kaloriengehalt von Getränken:**

<b>Wasser</b>	–	0 kcal
<b>Süssgetränk</b>	0,3 l	150 kcal
<b>Fruchtsaft</b>	0,25 l	120 kcal
<b>Bier</b>	0,3 l	130 kcal
<b>Wein</b>	0,125 l	80 kcal
<b>Gin/Wodka</b>	0,02 l	40 kcal
<b>Kaffee</b>	Tasse	5 kcal
<b>Tee mit Rahm</b>	Tasse	30 kcal

**Tips für eine gezielte Diät**

- Eine Diät sollte mit sportlicher Aktivität kombiniert werden. Diese Kombination wirkt sich günstig auf den Abbau von Körperfett aus und gewährleistet, dass tatsächlich Fett und nicht Muskelmasse abgebaut wird.
- Eine fettarme Diät nützt die Tatsache, dass Proteine und Kohlehydrate nicht so leicht in Depotfett umgewandelt wird wie Fette. Gefragt sind Nahrungsmittel mit komplexen Kohlehydraten (im Gegensatz zu raffiniertem Zucker) wie Reis, Vollkornprodukte, Bohnen, Erbsen und andere Gemüsesorten. Diese enthalten zudem reichlich Ballaststoffe. Solche in pflanzlicher Nahrung enthaltenen Faserstoffe liefern keine Kalorien und verlassen den Darm unverdaut.
- Ein realistisches Ziel ist es, pro Woche etwa 1/2 Kilogramm abzunehmen. Das bedeutet, dass täglich ungefähr 450 Kilokalorien mehr verbraucht werden müssen, als man mit der Nahrung aufnimmt.
- Es ist nicht möglich, gezielt an bestimmten Körperstellen abzunehmen. Die Stellen, an denen der Körper Fett speichert, sind genetisch ebenso vorprogrammiert wie jene, an denen man zuerst abnimmt. Bauchübungen beispielsweise kräftigen die Bauchmuskulatur, bauen jedoch nicht gezielt Fett im Bauchbereich ab.

**Fett abbauen, nicht Muskelgewebe!**



## Meine Energiebilanz

Die genaue Ermittlung der Energiebilanz ist aufwendig, fürs Individuum von bescheidener Aussagekraft und erfordert Energietabellen von Nahrungsmitteln und -mengen. Ebenso sind Energieverbrauchstabellen verschiedenartiger körperlicher Aktivitäten notwendig. Die hier erfragten Angaben sollen lediglich möglichst genau geschätzt werden. Ein Vergleich untereinander kann in der Klasse/Gruppe zu Diskussionen führen, die Zusammenhänge zwischen Ernährungsgewohnheiten, Energieverbrauch und Körpermass ergründen.

Der Umgang mit diesem interessanten Thema erfordert von allen Beteiligten behutsames Vorgehen und für das Interpretieren von Werten ausserhalb des «Normalbereichs» (vgl. S. 18) fachliches Hintergrundwissen.

### Meine Ernährungsgewohnheiten:

	Ich esse/trinke oft:	Kilokalorien	Ich esse/trinke nie/selten:
Frühstück			
Znüni			
Mittagessen			
Zvieri			
Nachtessen			

### Für die folgenden Tätigkeiten verbrauche ich folgende Energiemengen (in Kcal):

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Grundumsatz:						
Verdauung:						
Tätigkeit	Verbrauch	Tätigkeit	Verbrauch	Tätigkeit	Verbrauch	Tätigkeit

### Mein Body-Mass-Index (vgl. Seite 18):

Datum/Jahr				
Gewicht				
BMI				
Normaler Bereich				

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpermasse in kg}}{(\text{Körpergr. in m})^2}$$

## Home-Training

### Fitness

"Fitness ist ein ausgewogenes Mass an optimaler – nicht maximaler – Leistungsfähigkeit in allen Komponenten, an Leistungsbereitschaft, Fehlen von Krankheit, psychischem und sozialem Wohlbefinden, das dem Menschen bewusst ist, und ihn zu Leistungen befähigt, die seinen besten persönlichen Möglichkeiten entsprechen." (G. Schönholzer)

### Sporttreiben und Fitness

Körperliche Aktivität unterstützt die Leistungsfähigkeit und die Funktionserhaltung im Speziellen beim Skelettsystem (Knochen, Gelenke und Wirbelsäule), bei der Skelettmuskulatur und beim Herz-Kreislauf-Lungensystem. Durch ein optimal dosiertes Training kann diese Leistungsfähigkeit wesentlich verbessert werden. Damit ein gezieltes Trainieren möglich ist, sind die Kenntnisse der Konditionsfaktoren und ihrer Trainierbarkeit eine Voraussetzung. Die "klassischen" Konditionsfaktoren sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinative Fähigkeiten.

### Trainingsgrundsätze

Die Trainierbarkeit der Konditionsfaktoren ist individuell und genetisch vorgegeben. Je besser ein Training auf die individuellen Voraussetzungen abgestimmt ist, desto harmonischer ist die Leistungsentwicklung. Es gilt deshalb einige allgemeine Trainingsgrundsätze zu beachten:

#### Prinzip der trainingswirksamen Belastung

- Passe die Trainingsbelastung sorgfältig deinen Voraussetzungen an.
- Trainiere regelmässig (mind. 2x, besser 3x pro Woche).
- Vermeide jede Form von Überbelastung.
- Achte auf Zeichen wie Muskelkater, Rückenschmerzen etc. als Anzeichen für Überbelastungen.
- Im Ausdauertraining sind Pulsfrequenzkontrollen wichtig und nützlich.

#### Prinzip der steigenden Belastung

- Steigere die Trainingsbelastung allmählich.
- Erhöhe zuerst die Trainingshäufigkeit (z.B. von 2x auf 4x pro Woche), dann den Trainingsumfang pro Training (z.B. 1/2 Stunde auf 1 Stunde) und später die Intensität (z.B. schnellere Ausführung in der gleichen Zeiteinheit).

#### Prinzip der kontinuierlichen und periodisierten Belastung

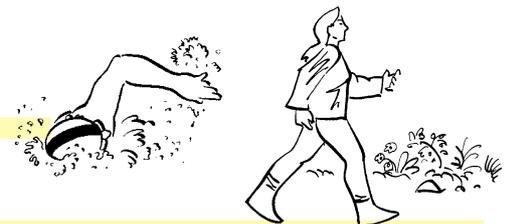
- Trainiere regelmässig und versuche, das Training optimal in deinen Alltag zu integrieren.
- Gestalte deinen Tagesablauf so, dass für Erholung Raum bleibt. Nebst dem Training darf die Erholung nicht zu kurz kommen; sie unterstützt den Trainingserfolg.

#### Prinzip der wechselnden Belastung

- Trainiere vielseitig.
- Vermeide eine Häufung von gleichartigen Belastungen.

#### Prinzip der richtigen Belastungsfolge

- Wähle in derselben Trainingseinheit folgende Reihenfolge: Zuerst Übungen im koordinativen Bereich, der Schnelligkeit und der Maximalkraft, dann Übungen zur Kraftausdauer und am Schluss Ausdauerformen.



## Ausdauer

Ausdauer bedeutet Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Wir unterscheiden – je nach Belastungsart – Grundlagen-, Kurzzeit-/Schnelligkeits-, Mittelzeit-, Langzeit- und Kraftausdauer.

### Grundlagenausdauer...

ist die Widerstandsfähigkeit grosser Muskelgruppen gegen Ermüdung bei Langzeitbelastungen. Man spricht von "aerober Ausdauer", weil die Energie mit ausreichend Sauerstoff bereitgestellt wird (z.B. Marathonlauf).

### Kurzzeitausdauer / Schnelligkeitsausdauer...

entspricht Belastungen von 45 Sekunden bis 2 Minuten (z.B. Läufe zwischen 400 und 800 m). Hier spricht man auch von "anaerober Ausdauer", weil bei dieser Leistungsart die Energiebereitstellung im Muskel ohne genügende Sauerstoffzufuhr erfolgt. Dies bewirkt u.a. eine grosse Milchsäureproduktion in den betroffenen Muskeln und Muskelbrennen (z.B. Inline-Kurzstreckenwettkampf).

### Mittelzeitausdauer...

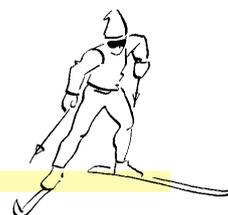
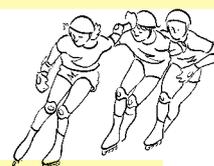
entspricht Belastungen von 2 bis 12 Minuten, bei denen die Energiebereitstellung mit einer genügenden Sauerstoffzufuhr (aerobe Ausdauer) erfolgt (z.B. Rudernwettkampf).

### Langzeitausdauer...

entspricht Belastungen von mehr als 12 Minuten. Die Energiebereitstellung erfolgt über den aeroben Stoffwechsel (z.B. Schwimmen, Aqua-Jogging).

### Kraftausdauer...

wird als Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei andauernden Krafteinsätzen bezeichnet (z.B. Stockeinsatz beim Skilanglauf).



### Trainingstips

- Trainiere vor allem Grundlagenausdauer bzw. im aeroben Bereich.
- Vermeide grosse anaerobe Belastungen ohne entsprechende Anleitung einer kompetenten Fachperson.
- Belaste das Herz-Kreislaufsystem mindestens 3-mal pro Woche mit einer Belastung von ca. 60 – 85% der maximalen Pulsfrequenz während mindestens 20 Minuten.
- Trainiere die Ausdauer vielseitig mit Radfahren, Laufen, Skilanglauf, Schwimmen, Inline-Skating, Rudern etc.

### Zum Beispiel Jogging ...

Jogging auf Waldwegen in leicht hügeligem Gelände. Locker laufen ohne ausser Atem zu geraten, d.h. man kann noch mit seinem Trainingspartner sprechen oder ein Lied summen. Als Faustregel für die Belastungsdauer gilt: Anzahl Lebensjahre in Minuten. Diese Zeitdauer kann je nach Trainingszustand weiter ausgedehnt werden. Vor und nach dem Laufen gehören einige Dehnungsübungen dazu. Die Fussgymnastik nicht vergessen!

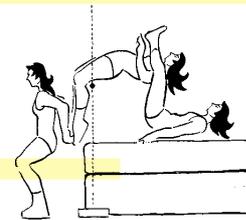


## Kraft

Muskelkraft kommt durch Muskelkontraktionen zustande. Wir können Belastungen dynamisch oder statisch erzeugen. Kraft benötigen wir im Sport, um unseren Körper oder ein Sportgerät zu beschleunigen. Wir unterscheiden drei Formen oder Arten: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer.

### Maximalkraft...

ist die grösstmögliche Kraft, die eingesetzt werden kann. Sie ist abhängig von der Anzahl und der Dicke der aktiven Muskelfasern und von der Koordination zwischen den einzelnen Muskelgruppen (z.B. Liegestützen, Gewichtheben).



### Schnellkraft...

wird als Fähigkeit bezeichnet, möglichst schnell maximale Kraft zu entwickeln. Die Schnellkraft ist abhängig vom Zusammenspiel innerhalb des Nerv-Muskel-Systems (z.B. Hochsprung, Speerwurf).

### Kraftausdauer...

ist die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei langen Kräfteinsätzen (z.B. Skilanglauf, Biken).

## Trainingstips

- Vor jeder Art von Krafttraining sich gut aufwärmen und die Muskeln dehnen.
- Dosiere die Belastung; Muskelkater an den folgenden Tagen ist ein Signal für Überbelastung.
- Achte auf die Schwachstellen des Bewegungsapparates wie Sehnen, Gelenke, Wirbelsäule (korrekte Haltung und Bewegungsausführung!).
- Verhindere muskuläre Dysbalancen; Kräftigen und Dehnen gehören deshalb immer zusammen. Antagonistisch arbeitende Muskelgruppen, z.B. Beuger und Strecker im selben Gelenkbereich, müssen möglichst gleich stark sein.
- Wähle beim Krafttraining in erster Linie Übungen, welche Kraft und Koordination verlangen.
- Training mit Gewichten soll nur unter kundiger Anleitung einer kompetenten Fachperson erfolgen.



### Z.B. Kräftigung der Rumpfmuskulatur:

Zielsetzung: Verbesserung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur  
 Muskelgruppen: Bauch- und Rückenmuskulatur  
 Methode: Dynamisch / Belastung: eigenes Körpergewicht  
 Wiederholungen: Bis zur Erschöpfung / Serien: 3 - 5  
 Pausen: 1 - 3 Minuten



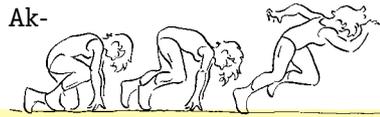
### Z.B. Sprungkraft:

Zielsetzung: "Explosivere" Sprungkraft  
 Muskelgruppen: Unter- und Oberschenkelmuskulatur  
 Methode: Stato-dynamisch / Belastung: eigenes Körpergewicht  
 Wiederholungen: 5 - 10 / Serien: 3 - 5  
 Hinweis: Niedersprung abfedern, 3 - 5 Sekunden verharren und mit maximalem Einsatz zurückspringen



## Schnelligkeit

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit grosser Geschwindigkeit auszuführen. Sie ist weitgehend genetisch bedingt (Anzahl schneller Muskelfasern), kann aber durch Verbesserung der neuromuskulären Koordination entwickelt werden. Wir unterscheiden drei Formen: Das Beschleunigungsvermögen, die Aktionsschnelligkeit und die Schnelligkeitsausdauer.



### Beschleunigungsvermögen...

ist die Fähigkeit, in kurzer Zeit eine maximale Bewegungsgeschwindigkeit zu erreichen (z.B. Start beim 100-m-Sprint).



### Aktionsschnelligkeit...

ist die Fähigkeit, mit hoher Geschwindigkeit Bewegungen auszuführen (z.B. Kampfsportarten).

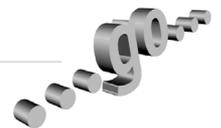


### Schnelligkeitsausdauer...

ist die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei hoher Geschwindigkeit (z.B. Zwischen- und Endspurt beim Rennvelofahren).

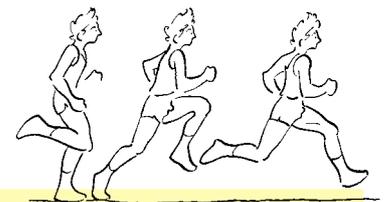
## Trainingstips

- Aufwärmen, Dehnen und Lockern gehören vor jedes Schnelligkeitstraining.
- Trainiere Schnelligkeit immer in erholtem Zustand.
- Mache zwischen den einzelnen Übungen genügend lange Pausen.
- Achte auf präzise Bewegungskontrolle im Schnelligkeitstraining.
- Brich das Schnelligkeitstraining ab, wenn Ermüdungserscheinungen auftreten (z.B. ungenaue Bewegungskontrolle).



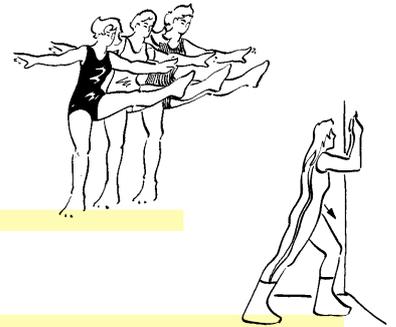
### Z.B. Schnelligkeitstraining:

Zielsetzung:	Schneller laufen, d.h. höhere Schrittfrequenz und grössere Schrittlänge
Muskelgruppen:	Koordination Ganzkörpermuskulatur
Methode:	Wiederholungsmethode mit vollständiger Erholung
Belastung / Intensität:	Maximal, Laufstrecke ca. 20 – 50 m, eventuell leicht fallend
Dauer:	3 – 6 Sekunden
Wiederholungen:	5 – 10 / Serien: 1 – 3
Pausen:	3 – 6 Minuten / Serienpausen: 5 – 10 Minuten
Hinweis:	Nur wer technisch gut koordiniert und locker laufen kann, ist auch fähig, schnell zu laufen.



## Beweglichkeit

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen mit optimalem Bewegungsumfang auszuführen. Wir unterscheiden zwischen aktiver und passiver Beweglichkeit. Die Beweglichkeit ist abhängig vom Funktionszustand der Gelenke, der Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Sie ist im Kindesalter am grössten, kann aber mit entsprechendem Training bis ins Alter erhalten werden.



### Die aktive Beweglichkeit

erfolgt durch eigene Muskelkraft (z.B. Bein aus Stand vw. oder sw. spreizen).

### Die passive Beweglichkeit

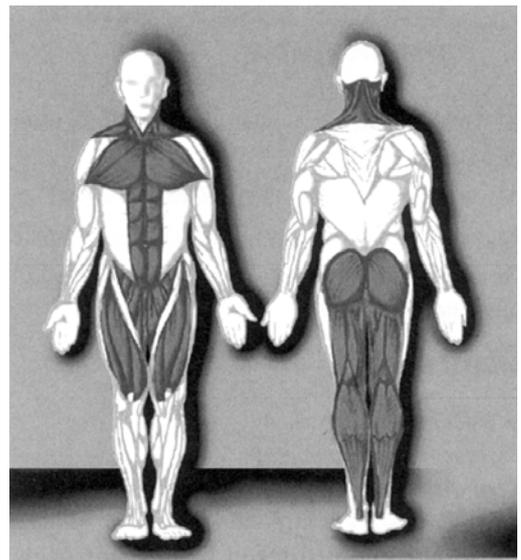
erfolgt durch die Einwirkung äusserer Kräfte (z.B. Stretching).

### Pflicht-Dehnbereiche

Beim Dehnen (Stretching) werden nicht einzelne Muskeln, sondern Dehnbereiche, sog. Muskelschlingen, gedehnt. Die Reihenfolge, in der die Bereiche gedehnt werden, ist beliebig.

Die Muskulatur verhält sich nach der Art, wie sie beansprucht wird. Die Beanspruchung im Alltag wie auch in vielen Sportarten entspricht aktiven und passiven Beugehaltungen. Daraus ergeben sich die folgenden **8 Pflicht-Dehnbereiche**:

1. Oberschenkelmuskulatur hinten
2. Oberschenkelmuskulatur vorne
3. Oberschenkelmuskulatur innen
4. Brustmuskulatur vorne
5. Halsmuskulatur hinten und seitlich
6. Bauchmuskulatur
7. Gesässmuskulatur und darunterliegende Aussenrotatoren
8. Wadenmuskulatur



(aus ALBRECHT, K.: Stretching. Heidelberg 1997)

### Trainingstips

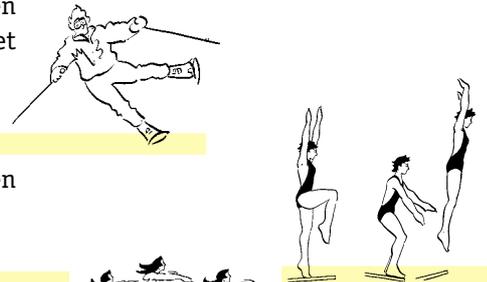
- Wärme dich vor dem Dehnen auf, dehne nie über die Schmerzgrenze hinaus.
- Atme bewusst und ruhig beim Dehnen. Beim Ausatmen die Dehnstellung leicht verstärken, beim Einatmen vorstellungsmässig in die gedehnte Muskulatur, das gedehnte Gelenk "hineinatmen".
- Trainiere die Beweglichkeit durch tägliches Dehnen und Lockern.
- Keine heftigen und schnellen Wippübungen; statisches Dehnen (Stretching, vgl. "Top-acht" S. 38, 39) und langsames aktives Dehnen ist besser. Vermeide die Beugungen der Wirbelsäule ohne deren Abstützung sowie die Dehnung (Beugung) der Brustwirbelsäule.
- Nimm die Ausgangsstellung der Dehnübung korrekt ein und bewege dich langsam in die Dehnposition.
- Trainiere die passive und die aktive Beweglichkeit.
- Zum Beweglichkeitstraining gehört auch ein Kräftigungstraining (aktive Beweglichkeit!).

## Koordinative Fähigkeiten

Menschen mit gut entwickelten koordinativen Fähigkeiten können sporttechnische und anspruchsvolle arbeitstechnische Bewegungen sehr rasch lernen und können sich auch schnell auf wechselnde Bewegungssituationen einstellen. Je früher in der Entwicklung die koordinativen Fähigkeiten gefordert und gefördert werden, desto einfacher ist das Erlernen neuer Bewegungsabläufe. Man unterscheidet fünf koordinative Fähigkeiten, welche wohl separat verbessert werden können, in der Praxis jedoch ganzheitlich und vielfältig vernetzt angewendet werden.

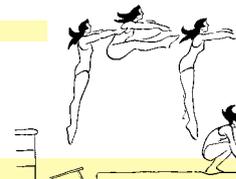
### Gleichgewichtsfähigkeit

Die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, respektive es wieder zu erlangen (z.B. beim Skifahren, Inline-Skating usw.).



### Orientierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, sich in Raum und Zeit rasch zu orientieren (z.B. bei Rotationen um die Körperachsen, Tauchen, Wasserspringen usw.).



### Differenzierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Reize von innen oder aussen wahrzunehmen und entsprechend motorisch zu reagieren (z.B. Wahrnehmen der Bodenbeschaffenheit beim Laufen und entsprechender Krafteinsatz, Trampolinspringen usw.).



### Reaktionsfähigkeit

Die Fähigkeit, Reize aufzunehmen und zweckmässig zu reagieren (z.B. Bewegungsreaktion beim Startschuss, Schwimmstart, Spielsituationen usw.).



### Rhythmisierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Bewegungsabläufe rhythmisch zu gestalten oder einen Bewegungsrhythmus aufzunehmen (z.B. Skislalom, Schrittfolge im Tanz usw.).

### Trainingstips

- Trainiere möglichst vielseitig und polysportiv.
- Verändere deine Bewegungsaufgaben und Trainingsformen.
- Spiele mit deinen Bewegungsmöglichkeiten.
- Lass dich auf neue Sportarten und Bewegungsangebote ein.

### Z.B. Jonglieren:

Bei jeder Sportart und auch bei Bewegungen im Alltag sind wir auf alle unsere koordinativen Fähigkeiten angewiesen. Beispiel: Beim Jonglieren auf einem Bein mit drei verschiedenen Gegenständen (kleiner Ball, grosser Ball, Ring) ist das Zusammenspiel der verschiedenen Fähigkeiten besonders gut erlebbar:

- *Gleichgewicht* auf einem Bein halten
- *Orientierung* in Raum und Zeit: Kontrolle des Jonglierbildes (Kaskade)
- *Differenzierung* der Jongliergegenstände: unterschiedlicher Krafteinsatz
- *Reaktion* bei ungenau geworfenen Gegenständen
- *Rhythmisierungsfähigkeit* als Voraussetzung fürs Jonglieren (Regelmässigkeit)



## Meine körperlichen Aktivitäten

Auch wenn du nicht Leistungssportler oder Leistungssportlerin werden willst, ist die Zusammenstellung der körperlichen Aktivitäten im Hinblick auf die Fitness-Testresultate sehr aufschlussreich. Ebenso interessant können Vergleiche untereinander sein. Oft lassen sich Defizite mit relativ geringem Aufwand gezielt ausgleichen, z.B. durch die Ergänzung des bisherigen Trainings, durch zusätzliche Aktivitäten oder durch das Erkennen und Nutzen von "Bewegungsnischen" im Alltag usw.

### **Meine regelmässigen körperlichen Aktivitäten:**

Bereich	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ausdauer							
Kraft							
Schnelligkeit							
Beweglichkeit							
Koordinative Fähigkeiten							

### **Meine unregelmässigen körperlichen Aktivitäten:**

Bereich	
Ausdauer	
Kraft	
Schnelligkeit	
Beweglichkeit	
Koordinative Fähigkeiten	

### **Anpassungen meiner körperlichen Aktivitäten:**

Bereich	
Ausdauer	
Kraft	
Schnelligkeit	
Beweglichkeit	
Koordinative Fähigkeiten	



 **Mein eigener Fitness-Test**

## Mit- und voneinander Bewegungen lernen

### Nerven, Muskeln und Sinnesorgane

Damit koordinierte Bewegungen zustande kommen, muss das Nervensystem eng mit den Muskeln zusammenarbeiten.

Das Nervensystem besteht aus zwei Teilen:

- einem *zentralen Teil* (Gehirn und Rückenmark) und
- einem *peripheren Teil*, den zum Rückenmark und Gehirn hinführenden und den wegführenden Nervenfasern.

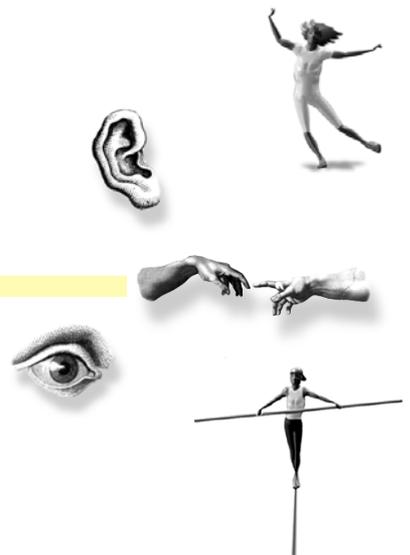
In unserer Muskulatur unterscheiden wir schnelle und langsame Muskelfasern:

- *Die langsamen Fasern* sind vor allem bei normalen Alltagsbewegungen und bei geringem Krafteinsatz aktiv. Sie arbeiten ökonomisch und ermüden kaum.
- *Die schnellen Fasern* werden bei sehr schnellen Bewegungen und bei Bewegungen mit hohem Krafteinsatz aktiviert. Sie ermüden rasch.

Ohne Befehle aus dem Zentralnervensystem (Gehirn und Rückenmark) zieht sich keine Muskelfaser zusammen, und ohne Informationen aus den Sinnesorganen kann das Zentralnervensystem keine Koordinationsarbeit leisten. Das Zusammenspiel zwischen der Verarbeitung von Wahrnehmungen und der Steuerung von Bewegungen wird als Sensomotorik bezeichnet.

Unsere *Sinnesorgane* liefern die für die Bewegungssteuerung notwendigen Informationen:

- *Das Auge, das Gehör, die Haut* (Berührungen, Vibrationen, Druck), *das Gleichgewichtsorgan* (das Innenohr mit dem Gleichgewichts- und Beschleunigungssinn) und *der Empfindungssinn* durch die Rezeptoren in Muskeln, Sehnen und Gelenken (Längen- und Spannungsveränderungen, chemische Zustände und Veränderungen).



### Bewegungen lernen

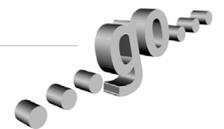
Je besser unsere Sinne entwickelt sind, desto leichter und ökonomischer können wir unbekannte Bewegungen lernen und desto sicherer können wir auch überraschende Situationen im Alltag und im Sport bewältigen. Die Basis für das gezielte Bewegungslernen sind Wahrnehmungs- und Koordinationsfähigkeiten (*Koordinative Fähigkeiten!*).

### Mit- und voneinander Bewegungen lernen

Bewegungen lernen erfolgt über drei Stufen:

- *Erwerben*, d.h. erproben, erkunden, erfühlen, entdecken;
- *Anwenden*, d.h. üben, kombinieren, verändern, variieren;
- *Gestalten*, d.h. anpassen, akzentuieren, rhythmisieren, formen und gestalten.

Mit- und voneinander Bewegungen zu lernen ist viel einfacher, als dies allein zu versuchen. Auch mit einer ausgeprägten Bewegungsvorstellung (z.B. beim Snowboarden, Windsurfen, Tennis etc.) ist es sehr aufwendig und schwierig, Fehler selber zu erkennen und Bewegungen zu optimieren.



## Meine Tricks beim Lernen von Bewegungen

**Teste folgende Tricks:**

**... in folgenden Sportarten:**

**... und in selbst gewählten Sportarten:**

• Wiederhole einen vorgezeigten Bewegungsablauf möglichst oft, setze dabei nach einer gewissen Zeit Akzente und achte vor allem auf diese.	- Inline-Skating	
• Benutze genaue "Vorbilder" (Reihenbilder, Video in Zeitlupe usw.).	- Volleyball	
• Analysiere eine Videoaufnahme von dir zusammen mit einem "Könner".	- Skifahren	
• Lass dir den Bewegungsablauf genau beschreiben; beschreibe ihn selber.	- Speerwurf	
• Beschreibe den Bewegungsablauf, bevor und nachdem du ihn ausgeführt hast.	- Korbleger	
• Kopiere einen Bewegungsablauf spiegelbildlich oder von hinten.	- Tanzfolge	
• Nimm verwandte Alltagsbewegungen "zu Hilfe" (machs, wie wenn du ...).	- Snowboarden	
• Führe die Bewegung in Zeitlupe oder pantomistisch (extremer) aus; auch mit Stopps.	- Tischtennis	
• Rhythmisiere den Bewegungsablauf ("1,2 und 3" / "und ... hopp" / "jjjetzt!" usw.).	- Tennis (tic-tac)	
• Zergliedere den Ablauf in einzelne Phasen und füge diese wieder zusammen.	- Hochsprung	
• Erleichtere den Bewegungsablauf durch "Geländehilfen" oder durch Markierungen.	- Handstandüberschlag	
• Lass dich beim Bewegungsablauf durch einen Partner oder mehrere Helfer führen und unterstützen.	- Mühlumschwung am Reck	
• Lass dir den Bewegungsablauf (oder eine wichtige Position) "modellieren".	- Badminton; Clear	
• Stelle dir einen Bewegungsablauf im Kopf mehrmals hintereinander vor und führe ihn dann aus.	- Penalty, Freistoss	
• Führe einen Bewegungsablauf mit geschlossenen oder verbundenen Augen aus.	- Jogging (geführt)	
• Versuche die Bewegung gegensätzlich auszuführen: schnell – langsam, weit – eng, kurz – lang, mit viel Kraft – mit wenig Kraft usw.	- Baseballabschlag	

**Finde eigene Tips und Tricks:**


## Aufwärmen und sich erholen

Ein aufgewärmter, auf eine bestimmte Belastung vorbereiteter Körper ist leistungsfähiger und weniger anfällig für Verletzungen. Körperliche Belastungen sollen langsam ausklingen können und beanspruchte Muskeln benötigen anschließend entsprechende Erholung. Die Möglichkeiten sind je nach Art und Ort des Sporttreibens vielfältig (Wettkampf, Schule, Freizeit, Sommer, Winter usw).

### Vorher...

#### *Die organisatorische Vorbereitung*

In diesen Bereich gehören das Bereitstellen und Überprüfen des richtigen Materials und der Ausrüstung, die Zeitplanung, die Reservation von Anlagen usw.

#### *Die geistige Einstimmung*

Engagierte Sportler wissen, dass psychische Faktoren leistungsbestimmend sein können. Sie haben schon erlebt, dass trotz optimaler körperlicher Vorbereitung das Fehlen der psychischen Bereitschaft den Erfolg oder das Gelingen verhindert hat.

- Mentales Durchspielen und Visualisieren: Sich die nachfolgenden sporttechnischen und -taktischen Bewegungsabläufe und Situationen im Kopf ablaufen lassen und vorstellen.
- Entspannung: Angstbedingte Übererregung kann störende Nervosität und Muskelverspannungen auslösen. In solchen Situationen helfen regelmäßiges, tiefes Atmen und Stretching.

#### *Die körperliche Einstimmung*

Aktivieren und Aufwärmen: Durch schnelleren Herzschlag, raschere Atmung, erhöhte Muskelspannung und Energiebereitstellung wird der Körper auf die bevorstehenden Anforderungen eingestellt. Der Kreislauf wird aktiviert, die Muskeln gut durchblutet, die Bänder und Gelenke geschmeidig gemacht und die Konzentration für die Bewegungskoordination gesteigert.

- Generelles Aufwärmen: Lauf-, Geh- und Hüpfformen (mit Bällen, Musik usw.)
- Dehnen der aufgewärmten Muskulatur: Stretching oder dynamisch aktives Dehnen.
- Kräftigen: Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bei jeder sich bietenden Gelegenheit gekräftigt.
- Koordinieren: Variationen der nachfolgenden Bewegungsabläufe runden das Vorbereiten ab.



### Nachher...

#### *Ausklang*

Nach sportlicher Leistung ist es notwendig, die körperliche und die psychisch-emotionale Spannung wieder abklingen zu lassen. Um besser regenerieren zu können, müssen die beanspruchten Muskeln gelockert und gedehnt werden.

- Belastung, Anstrengung ausklingen lassen: Auslaufen, Ausschwimmen...
- Dehnen / Lösen: Stretching, Gymnastik, Lockerungsübungen...
- Entspannung / Erholung: Ruhiges und tiefes Atmen, Massage, Dusche, Bad, Sauna, Trinken und Essen, Schlaf...

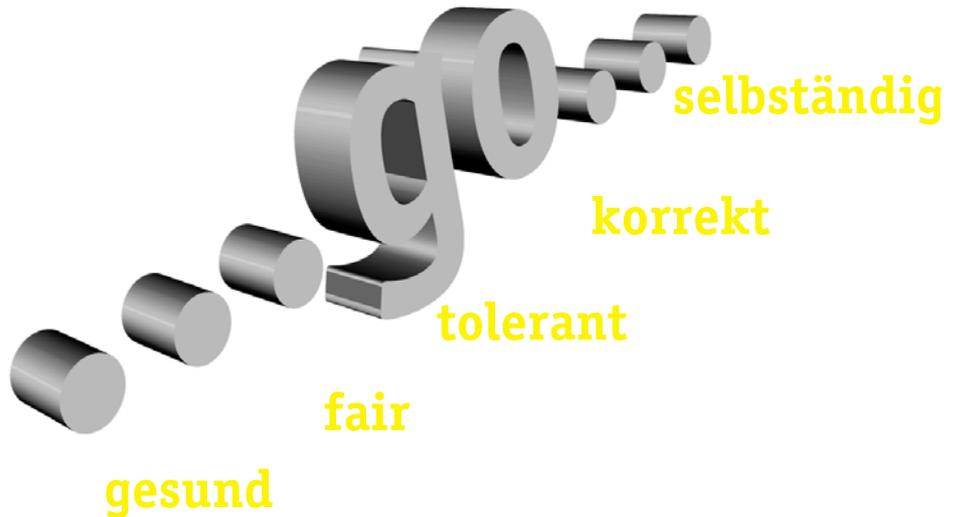
#### *Auswertung*

Sich gedanklich mit dem Erlebten auseinandersetzen...

Durch Über- und Fehlbelastungen, fehlendes Training oder ungewohnte Bewegungen können Muskelverhärtungen oder Kleinstverletzungen von Muskelfasern auftreten (Muskelkater). In solchen Fällen ist es ratsam, die Erholungsmassnahmen zu intensivieren und die nächste Sportaktivität entsprechend zu planen.

# Notizen

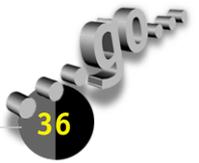
---



**Inhalt**

... z.B. als Bewegung im Alltag	Bewegung und Alltag.....	36
	Sitzen.....	37
	Stretching / Stretching-Programm "Top-acht".....	38
... z.B. als Ausdauersport	Jogging und Walking .....	40
	Schwimmen.....	42
... z.B. als Spiel	Jonglieren.....	43
	Golf .....	44
... z.B. als Herausforderung	Tauchen.....	45
	Springen – Fliegen – Landen.....	46
	Gesund – fair – tolerant – korrekt – selbständig.....	47
	Literatur zu "ready" – "steady" – "go".....	48

# ... z.B. als Bewegung im Alltag



## Bewegung und Alltag

### Belastungen und Beruf / Schule

In unserem meist bewegungsarm oder bewegungsmonoton gewordenen Berufsalltag muss man oft von einem Fehlverhalten unserem Körper gegenüber sprechen. Unter Fehlverhalten versteht man das Ausführen von körperlichen Tätigkeiten, die den Bewegungsapparat während längerer Zeit einseitig, übermässig belasten oder aber monotones, passives Verhalten, wie etwa langes, gleiches Sitzen in einer sogenannten "bequemen" Haltung (Totalrundrücken), die immer die gleichen Gewebestrukturen beansprucht. Eine der Auswirkungen sind Rückenbeschwerden, welche zu einem verbreiteten Problem geworden sind.

Finde *deine* arbeitsbedingten Risikofaktoren für Rückenbeschwerden:



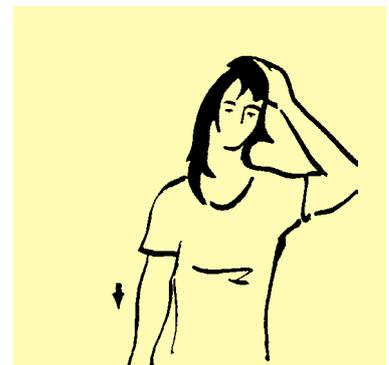
- |                                     |                                       |                          |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| <b>Statische Arbeitsbelastung:</b>  | - langes Sitzen                       | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - statische Arbeitshaltungen          | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Stehen oder gebückte Haltung        | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - konstante Arbeitshaltung            | <input type="checkbox"/> |
| <b>Dynamische Arbeitsbelastung:</b> | - schwere manuelle Arbeit             | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - häufiges Heben                      | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Rumpfrotation                       | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Stossen / Ziehen                    | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Heben (unerwartet) schwerer Lasten  | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - unregelmässiges Heben von Lasten    | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Drehmoment beim Heben               | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Tragen                              | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Vorbeugen des Rumpfes               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Arbeitsumgebung:</b>             | - Vibrationen                         | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Stösse                              | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Ausrutschen / Stürzen               | <input type="checkbox"/> |
| <b>Arbeitsinhalt:</b>               | - Monotonie                           | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - repetitive Arbeit                   | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - Unzufriedenheit aufgrund der Arbeit | <input type="checkbox"/> |

### Bewegungsnischen

Es ist wichtig – bevor Beschwerden auftreten – das eigene Verhalten (oft Fehlverhalten) zu erkennen sowie Bewegungsnischen im Alltag zu schaffen und zu nutzen.

#### Beispiele/Anregungen:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Arbeitsbelastung:</b>  | Lasten richtig heben und tragen (vgl. mit dem Krafttraining im Fitness-Center).   |
| <b>Bewegungspause:</b>    | Lösen, Dehnen, Kräftigen, Gegen- und Ausgleichsbewegungen, Selbstmassage usw.   |
| <b>Zusatzbewegung:</b>    | Treppensteigen statt den Lift benutzen, mit dem Velo zur Arbeit fahren, eine oder zwei Tramstationen zu Fuss zurücklegen usw. |
| <b>Freizeitaktivität:</b> | Bewusste körperliche Aktivitäten, Sport treiben (möglichst Ausdauersportarten).   |
| <b>Erholung:</b>          | Sich bei Überbelastungen gezielt erholen.   |



... z.B. als Bewegung im Alltag

## Sitzen

### Bewegtes Sitzen

Die Sitzbelastung realisieren und analysieren! Achte darauf, dass dein Arbeitsplatz auf deine Körpermasse abgestimmt ist, dass die Masse und Abstände stimmen. Besorge dir deinem Arbeitsplatz entsprechende SUVA-Broschüren!

Richte dich so ein, dass nicht alles Benötigte aus dem Sitzen erreichbar ist.

Auch die beste Sitzposition belastet und kann nicht stundenlang eingehalten werden. Gewöhne dir an, deine Sitzposition dauernd bewusst zu verändern.



### Aktive Sitzpause

#### Bei ermüdendem Rücken:

Aktive Sitzpausen sind am wirkungsvollsten, wenn sie vor dem Eintreten der oft leicht schmerzenden Sitzbelastung eingestreut werden:

- Aufstehen und einige Schritte gehen.
- Mit leichter Hohlkreuzhaltung die Arme hochstrecken und 30 Sek. halten.
- Übungen aus dem "Top-acht"-Stretchingprogramm anwenden (vgl. S. 38 f.).

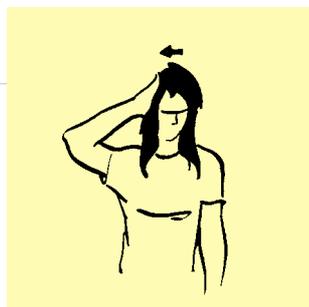
#### Bei Verspannungen im Hals-/Schulterbereich:

- Kräftigen je ca. 2x 10 Sek. / Dehnen je ca. 2x 20 Sek.
- Spannung, Dehnung langsam aufbauen und regelmässig atmen.



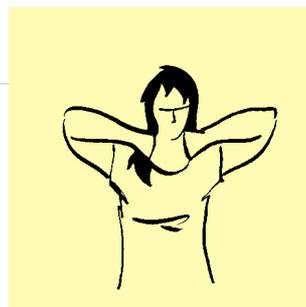
**Dehnung der seitlichen Hals- und Nackenmuskulatur:**

Kopf zur Seite neigen. Die linke Hand über den Kopf legen und durch leichten Zug die Dehnung etwas verstärken. Den rechten Arm aktiv nach unten strecken.



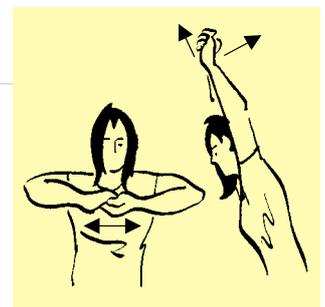
**Kräftigung der Hals- und Nackenmuskulatur:**

Kinnspitze etwas zur Brust senken. Handinnenfläche links an die linke Kopfseite legen. Mit dem Kopf gegen den Widerstand der Hand drücken, ohne dass der Kopf seitlich abweicht.



**Kräftigung der hinteren Nackenmuskulatur:**

Kinnspitze etwas zur Brust senken. Hände im Nacken verschränken. Mit dem Hinterkopf gegen die Hände drücken. Keine Kopfbewegung nach hinten ausführen.



**Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur:**

A) Finger vorne fassen und ziehen. Schulterblätter zusammenziehen.  
B) Arme in Hochhalte mit gefassten Händen nach hinten ziehen. Mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen.

## Stretching

### Basisprogramm für Sport und Alltag

Die bekannteste Ausführungsform des Stretchings ist das passive, statische Dehnen: Die zu dehnende Muskulatur wird langsam an die Dehngrenze herangeführt. Diese Dehnposition wird gehalten und bis an die Schmerzgrenze (angenehmer Dehnungsschmerz) verstärkt.

Wichtig sind: korrekte Position, tiefes Einatmen mit Konzentration in den Dehnungsbereich und langsames bewusstes Ausatmen mit leichter Steigerung der Dehnung. Fortgeschrittene setzen beim Vordehnen einen dynamischen Adaptationsreiz, das heisst, es wird mit vier bis fünf kleinen, kontrollierten Bewegungen an der Dehngrenze gearbeitet.

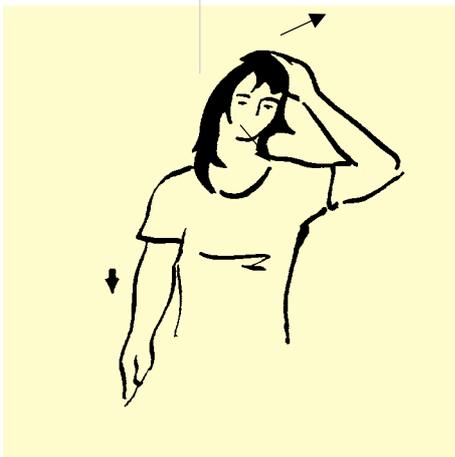
Stretching wird hauptsächlich in folgenden vier Bereichen angewendet:

- *Stretching als Vordehnen* zur Vorbereitung auf eine Leistung: Vordehnen hat vor allem die Absicht, Verletzungen vorzubeugen. Durch das Vordehnen – nach einem gründlichen Aufwärmen – wird der Bewegungsradius für die nachfolgende Leistung vorbereitet. Die Dehnpositionen werden ca. 10 Sek. gehalten (Fortgeschrittene dehnen dynamisch).
- *Stretching als Nachdehnen*, als wichtiger Bestandteil und Ausklang eines Trainings, um die Beweglichkeit zu erhalten und um sich besser zu erholen: Das Nachdehnen wird – je nach erbrachter Leistung und Sportart – mit individuellen Übungen ergänzt. Je höher die erbrachte Leistung, desto vorsichtiger muss gedehnt werden. Die Positionen werden zwischen 10 und 90 Sek. statisch gehalten (Tonussenkung).
- *Stretching als Beweglichkeitstraining*: Das Stretchtraining ist eine aktive Regeneration, ein Ausgleich zu Stress und Leistungsdruck, vor allem körperlicher, aber auch psychisch-emotionaler Art.
- *Stretching im Alltag* als Bewegungspause: Nach langem Stehen oder Sitzen, während der Arbeit oder bei langen Autofahrten usw. entspricht Stretching dem Bedürfnis sich zu "strecken" optimal.

### Stretching-Programm «Top-acht»

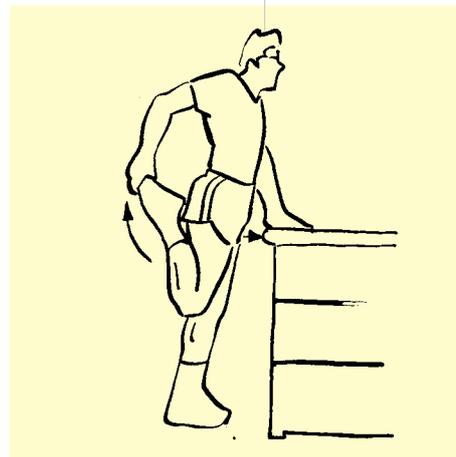
#### Top 1

- Becken kippen, Knie stärker strecken
- Oberkörper lang, mit Unterarmen abgestützt



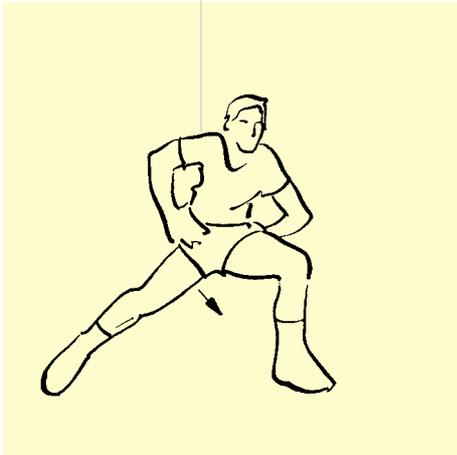
#### Top 2

- Becken aufrichten
- Knie bei Knie
- Fuss nicht maximal gegen Gesäss ziehen (Kniebeugewinkel!)



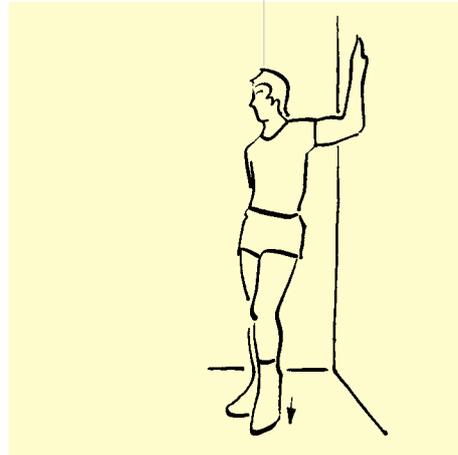
Top 3

- Becken weiter seitlich schieben
- Standknie nach aussen gerichtet, gerader Rücken, Oberkörper nach vorne geneigt



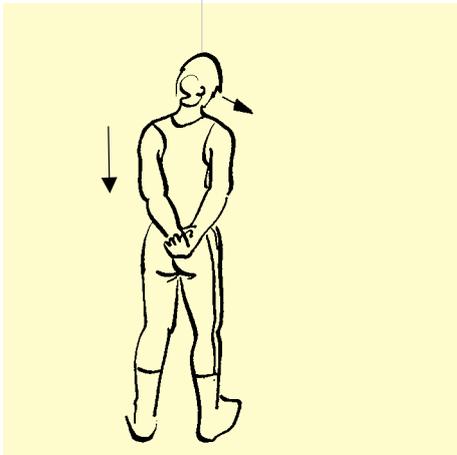
Top 4

- Körperrotation
- Schultern tief halten, kein "Ausknageln"
- Gleichseitiges Bein vorgestellt



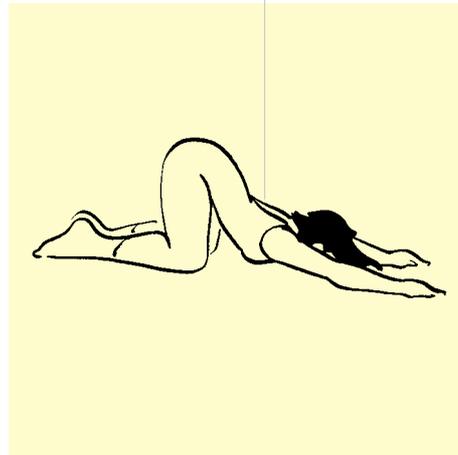
Top 5

- Kopf nach der Seite neigen
- Gerader Oberkörper, tiefe Schultern
- Aussenrotation der Arme wirkt stabilisierend und verstärkt die Dehnung



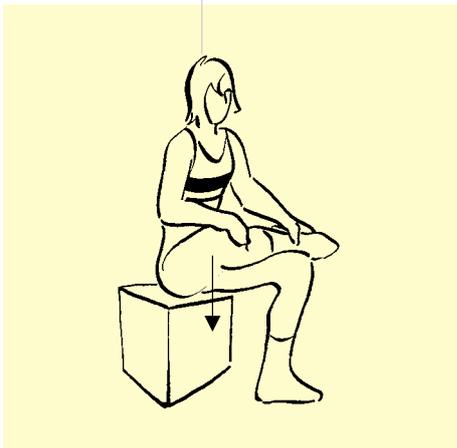
Top 6

- Oberschenkel sind senkrecht
- Kombination von Bauchdehnung und Wirbelsäulenstreckung



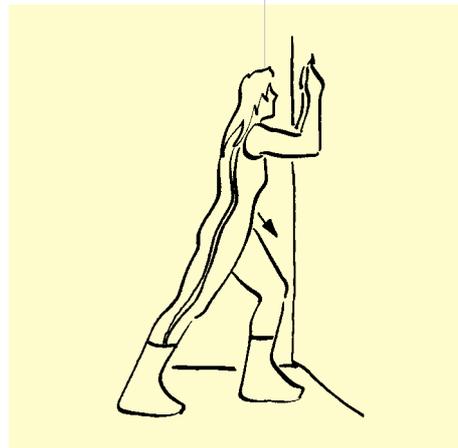
Top 7

- Becken kippen
- Am Stuhlrandsitzen  
*oder:*
- Rückenlage
- Fuss auf Oberschenkel legen
- Knie (oder Oberschenkel) anziehen



Top 8

- Becken nach vorne schieben
- Mit gebeugtem Knie wird ein bestimmter Wadenmuskel besonders gedehnt (Schollenmuskel; wichtig für Läufer)



# ... z.B. als Ausdauersport



## Jogging und Walking

Die einstigen Modeerscheinungen Jogging und Walking haben sich als beliebte Ausdauersportarten durchgesetzt. Die Gründe sind einfach: Beide Sportformen eignen sich für jedes Alter, man kann allein oder in der Gruppe laufen, braucht kein spezielles Talent, muss keinem Club beitreten, ist auf keine Maschinen angewiesen und braucht keine teure Ausrüstung.

### Gesunde Sportarten

Laufen und Gehen verbessern als aerobe (Energiebereitstellung vorwiegend "mit Sauerstoff") sportliche Aktivität die Ausdauer und damit die wichtigste Komponente einer umfassenden Fitness. Damit das Training aerob ist und ein Trainingseffekt erzielt wird, muss

- mindestens 50 % der Gesamtmuskelmasse ununterbrochen bewegt werden,
- die Belastung wenigstens 20 Minuten dauern (3-5 mal wöchentlich),
- die Herzfrequenz beachtet werden.

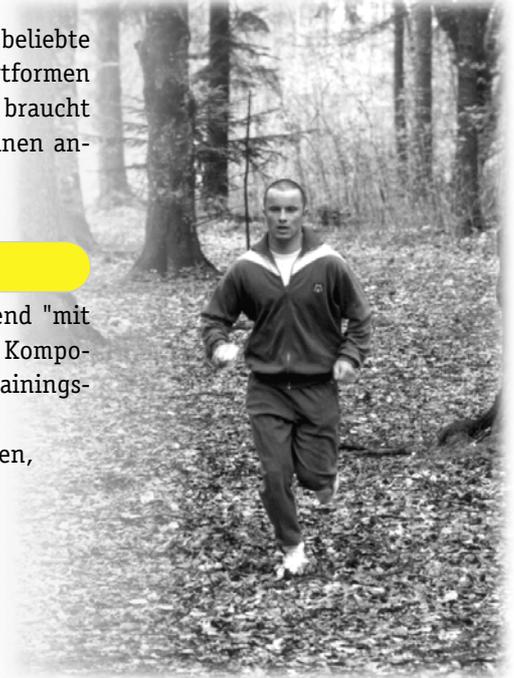
### Herzfrequenz - Leistungsformeln (Richtlinien):

$220 - \text{Alter}$	$= 100\%$	$=$ maximale Frequenz
$(220 - \text{Alter}) \times 0,85$ bzw. $1$	$= 85\% \text{ bis } 100\%$	$=$ Leistungsfrequenz
$(220 - \text{Alter}) \times 0,7$ bzw. $0,85$	$= 70\% \text{ bis } 85\%$	$=$ Ausdauerfrequenz
$(220 - \text{Alter}) \times 0,6$ bzw. $0,7$	$= 60\% \text{ bis } 70\%$	$=$ Fettverbrennungsfrequenz

Die wichtigsten Wirkungen sind eine Steigerung des Wohlbefindens und das verringerte Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße. Mit regelmässiger und wachsender Anforderung wird das Herz stärker und leistungsfähiger; mit weniger Herzschlägen wird mehr Blut zu den Muskeln gepumpt, und es wird mehr Sauerstoff im Blut gebunden und transportiert. Ausserdem helfen Laufen und Gehen das Körpergewicht zu halten, das Selbstbewusstsein zu steigern und emotional stabil zu sein.

### Trainingstips

- Mit kleinen Trainingseinheiten beginnen. Besser häufige und kurze als seltene und lange Einheiten.
- Keine Überforderung. Das Training langsam steigern (Muskelkater = Überforderung).
- Aufwärmen und Cool-down. Vorher und nachher Stretching durchführen.
- Untergrund und Steigungen verändern Leistungsanforderung und Energiebedarf (im Sand: 30% mehr Energie; steile Hügel: 50% mehr Energie; 10%-Steigungen: 80% mehr Energie).
- Flüssigkeitshaushalt beachten. An heissen sowie an kühlen Tagen genügend trinken. Bei langen Läufen auch feste Nahrung zu sich nehmen (z.B. Bananen).
- Fairness gegenüber der Natur bei Cross-Läufen (Wiesen, Jungwuchs und Wild im Wald).



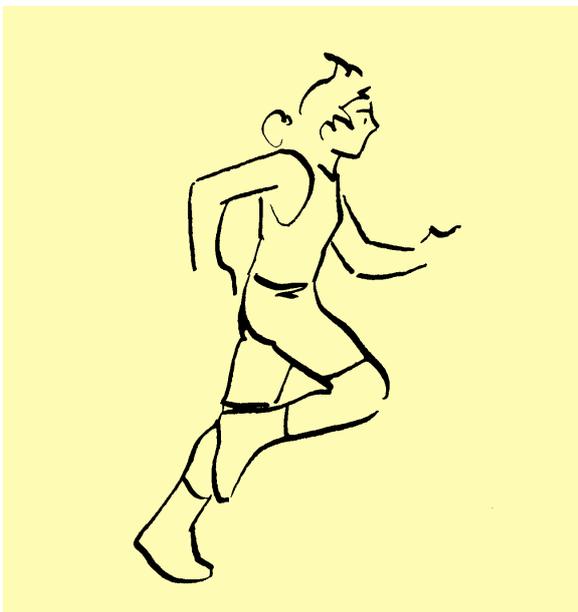
## Jogging oder Walking?

Die Antwort auf diese Frage hängt von den jeweiligen Zielen und Vorlieben, vom Alter, möglichen Beschwerden (Rücken, Hüfte, Knie, Füße) und vom Trainingszustand ab. Oft ist auch entscheidend, welche Aktivität sich besser in den Alltag eingliedern lässt.

### Jogging

*Beim Joggen:*

- wird mit relativ geringem Zeitaufwand ein wirkungsvolles Herzkreislauf-Training und damit eine gute Grundkondition für praktisch alle Sportarten erreicht
- ist es notwendig, eine fixe Trainingszeit mit Umziehen und Duschen einzuplanen
- sind Lauf- oder Joggingschuhe notwendig, denn die Aufprall-Erschütterungen entsprechen dem 2- bis 3-fachen Körpergewicht



*Zur Technik:*

- kräftiger Abdruck
- vorderes Knie aktiv anheben
- Flugphase: gegengleiche Arm- Beinbewegung
- Bodenfassen auf der Fuss-Aussenkante; kein harter Aufprall, nur ein flüchtiges Berühren und kurzes Abrollen; aktive, lockere Armbewegung

### Walking

*Beim Walken:*

- wird die Fettverbrennung im Pulszielbereich bei Belastungen von über ca. 40 Minuten optimal angeregt
- ist mit einem relativ grossen Zeitaufwand zu rechnen
- ist es einfacher, z.B. einen Teil des Arbeitsweges zurückzulegen oder eine andere unkomplizierte Lösung zu finden
- ergeben sich nur geringe Aufprall-Erschütterungen (minimale Verletzungsgefahr)



*Zur Technik:*

- keine Flugphase; kurzzeitig stützen beide Füße den Körper
- ausgeprägtes Abrollen von der Ferse über die Fuss-Aussenkante bis zu den Zehen
- aufrechte Haltung
- gegengleiche, aktive, unverkrampfte, zügige Armbewegung eng am Körper

## Schwimmen

Schwimmen ist für Untrainierte eine der besten Einstiegssportarten und für Durchtrainierte *der* Ausgleichssport. Schwimmen stellt nicht nur Anforderungen an Herz und Lunge, sondern beansprucht praktisch alle grösseren Muskelgruppen des Körpers, ohne Sehnen, Bänder und Gelenke übermässig zu belasten.

### Richtig Kraulschwimmen

#### Wasserlage:

- Gestreckt, annähernd horizontal
- Blick nach vorne gerichtet, Haaransatz auf Höhe der Wasserlinie
- Leichtes Hin- und Herrollen in der Längsachse

#### Armzug:

- Hauptantrieb beim Kraulschwimmen (ca. 80 %)
- Hand taucht möglichst weit vorne ein und verlässt das Wasser erst auf Höhe des Oberschenkels
- Ellbogen beim Vorwärtsführen des Armes über Wasser und beim Unterwasserzug höher als die Hand
- S-förmiges Muster der Zughand (abwärts-einwärts-fusswärts)

#### Atmung:

- Aktives Ausblasen durch Mund und Nase während der Zugbewegung des Armes unter Wasser
- Durch leichtes Seitwärts-Drehen des Kopfes kann im Wellental eingeatmet werden (den Kopf nicht aus dem Wasser heben!)
- Bei jedem zweiten, besser bei jedem dritten Armzug atmen (links - rechts)

#### Beinschlag:

- Geringe Antriebswirkung, dient hauptsächlich der Stabilisierung und verhindert das Absinken der Beine (horizontale Wasserlage!)
- Wechselseitiges Abwärtsschlagen und Zurückführen (ca. 30 bis 40 cm)
- Aus dem Hüft- über das Knie- zum lockeren Fussgelenk (im Wasser bleiben; keine Spritzer!)
- Höchstens 6 Beinschläge pro Armzyklus



### Trainingstips

- Gliedere eine Gesamtstrecke in Teilstrecken (Bahnen) und lege Zwischenpausen ein. Steigere die Länge der Teilstrecken und verkürze die Zwischenpausen.
- Eine anstrengendere Variante sind "Pyramiden", eine Anzahl von Bahnen in zunehmender und dann abnehmender Folge. Schwimme die erste Bahn, gefolgt von einer Pause, dann zwei Bahnen und so weiter bis z.B. 5 (8) Bahnen, wonach die Anzahl Bahnen in gleicher Weise wieder abnimmt. Auf der Spitze der Pyramide solltest du ziemlich erschöpft sein und dich bei der abnehmenden Folge zunehmend stärker fühlen und die Intensität steigern können.
- Ausdauer und Geschwindigkeit kannst du auch mit einem Intervalltraining steigern. Es besteht in der Wiederholung einer genau festgelegten Schwimmphase im Wechsel mit einer Ruhepause: Schwimme z.B. 50 m und stoppe die Zeit. Bestimme die Intervallzeit: Gestoppte Zeit + 25%. Schwimme nun die 50 m so schnell du kannst und ruhe dich während der restlichen Intervallzeit aus, bevor du wieder startest (4 mal 50 m, ... mal 50 m).

# ... z.B. als Spiel

## Jonglieren

### Erwerben ...

In einer ersten Lernphase geht es darum, dass du möglichst viele Dinge mit einem, später mit zwei Jonglierbällen ausprobierst.

#### Allein mit einem Ball:

Aus der Grundposition; Ellbogen am Körper und Hände auf Höhe der Ellbogen, den Ball rhythmisch bis Augenhöhe hochwerfen und mit der gleichen (der anderen) Hand wieder fangen. Wirf den Ball hinter dem Rücken nach vorne hoch, unter dem hochgehobenen Bein hindurch, unter dem anderen Arm nach oben usw.

#### Allein mit zwei Bällen:

Ball A von rechts auf linke Augenhöhe werfen. Ball B gegengleich von links unter dem herabsinkenden Ball A nach rechts werfen. Bewegungsrhythmus: Wurf rechts - Wurf links - Fangen links - Fangen rechts. Zusatzbewegungen mit der beginnenden Wurfhand: Nach dem Wurf Arm seitwärts ausstrecken, mit dem Handrücken über die Stirn fahren, Nase zuklemmen usw.



### Anwenden ...

Im zweiten Lernschritt versuchst du nun, dir den Bewegungsablauf mit 3 Bällen präzise vorzustellen.

Du hältst rechts zwei Bälle, links einen. Der Wechsel mit 3 Bällen (Kaskade) läuft so ab: Wurf rechts - Wurf links - Fangen links - Wurf rechts - Fangen rechts - Fangen links. Versuche es zuerst langsam:

- Bälle am Boden gegen eine Wand rollen oder noch besser: Rolle die Bälle auf einer schrägen Ebene (z.B. Garagentor, schräg gehaltener Tisch) im Grundmuster hin und her.
- **Mit Partnerhilfe:** Dein Gegenüber hält die von dir hochgeworfenen Bälle auf Augenhöhe kurz fest und lässt sie in deine bereitgehaltenen Hände fallen.
- Und jetzt allein: Zähle laut mit; das hilft dir, den Rhythmus zu halten. Versuche bis 4, bis 6, bis ... zu jonglieren.
- Sollte es nicht funktionieren, gehe zu einer passenden Vorübung zurück (z.B. den Ball rechts und links gleichmässig hochwerfen, die Bälle sauber fangen, den Ballweg jedes Balles genau kennen).



### Gestalten ...

Die dritte Phase setzt das Jonglieren des Grundmusters, der Kaskade voraus. Du kannst jetzt damit beginnen, Variationen und Tricks einzubauen oder mit einer Partnerin, einem Partner zu jonglieren:

- Jongliere im Grundmuster: Wirf einen Ball höher und etwas steiler. Dieser hohe Ball verzögert die Jonglage. Wirf den nächsten Ball erst, wenn der hohe Ball beim Herunterfallen deine Augenhöhe passiert.
- Jongliere in der Grundform: Gehe dabei immer tiefer in die Knie, bis in den Schneidersitz und wenn möglich wieder zurück.
- Jongliere im Grundmuster: Dein Gegenüber hält in jeder Hand einen Ball. Wirf aus dem Jonglieren heraus einen deiner Bälle hoch zur Partnerin, welche versucht, fließend weiterzujonglieren. Versucht, mitzuzählen und immer auf 5 (7) zu wechseln. Versucht es - beide mit je 3 Bällen - gleichzeitig.
- **Jonglieren im Grundmuster:** Dein Partner (deine Partnerin) übernimmt die Bälle von der Seite. Beachtet die Flugbahn der einzelnen Bälle.



## Golf

### Golf auf dem Vormarsch

Immer mehr Freizeitsportler entdecken die Faszination des Golfsportes. Viele Golfclubs öffnen ihre Anlagen (z.B. Driving-Range) auch Nichtmitgliedern. Wer die Platzreifeproofung bestanden hat und Mitglied des **Verbandes Freier Golfer** (ASGI) ist, kann auf vielen Golfanlagen in der ganzen Schweiz spielen.

### Der Golfschlag

Es gilt, einen kleinen Ball mit einem Schläger so zu treffen, dass er möglichst nahe bei einem beabsichtigten Ziel ankommt. Die 1. Regel des Golfsportes heisst: «... einen Ball durch einen Schlag oder aufeinanderfolgende Schläge in Übereinstimmung mit den Regeln vom Abschlag in das Loch zu spielen.» Was so einfach tönt bzw. aussieht, ist jedoch ziemlich schwierig. Wenn die folgenden Grundregeln der Technik des Golfschlages (Griff – Stand – Schwung) berücksichtigt werden, ist die Chance auf Erfolg viel grösser.

Griff



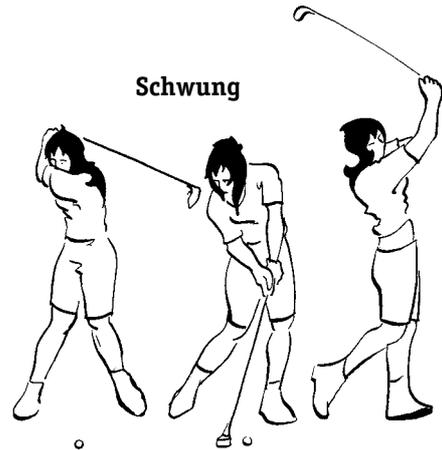
Beide Hände bilden eine Einheit: Der kleine Finger der rechten (unteren) Hand wird in den Spalt zwischen dem Zeige- und Mittelfinger der linken (oberen) Hand gelegt. Der linke Daumen liegt in der Grube des Handballens der rechten Hand.

Stand



Etwa schulterbreite Stellung der Füsse. Die gedachte Linie zwischen den beiden Fussspitzen zeigt zum Ziel. Die Arme werden extrem nahe zusammengehalten. Der linke Arm ist ganz gestreckt. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und der Rücken ist gerade.

Schwung



Beim *Rückschwung* beginnen Hände, Arme und Schultern gleichzeitig zu drehen, wobei der linke Arm möglichst lange gestreckt bleibt.

Der *Durchschwung* wird durch die Hüftdrehung eingeleitet, gefolgt von Schultern, Armen und erst am Schluss von den Händen. Der Blick bleibt immer auf den Ball gerichtet. Das Gewicht wird vom rechten auf den linken Fuss verlagert. Am Schluss lagert das Gewicht auf dem linken Bein. Hüfte, Oberkörper und Gesicht schauen Richtung Ziel.

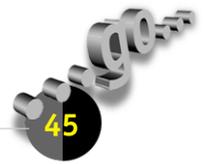
### Golf unter einfachen Bedingungen

Für die ersten Versuche eignen sich folgende Kombinationen:

- Golfschläger und Tennisball: Spiel an die Wand, in die Weite (z.B. Rasen, Wiese, Fussballfeld...)
- Golfschläger und «alternative» Bälle: Spiel an die Wand, in ein Netz, auf Ziele
- SWIN-Golf: Das Golfspiel mit einem einzigen Schläger
- Golfschläger und Golfball: Spiel in ein Driving-Netz mit dem Eisen "7"; Spiel aus dem Sand (z.B. Weitsprung- oder Beachvolleyballanlage) oder über Hindernisse mit dem Eisen "5".

⚠ Alle Abschlüge in der Halle ab einer Matte, einem Teppich o.Ä. ausführen (Schonung des Bodenbelages).

# ... z.B. als Herausforderung

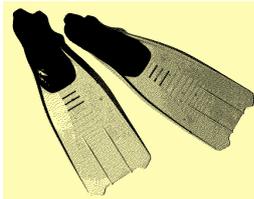


## Tauchen

Tauchen ist kein Leistungssport; es geht vielmehr darum, in Seen und Flüssen (am schönsten natürlich in den weltbekannten Tauchparadiesen) kleine oder grosse Naturabenteuer und sich selber - fast schwerelos - zu erleben. Die ersten Taucherfahrten werden mit Flossen, Maske und Schnorchel gemacht.

### ABC - Tauchen

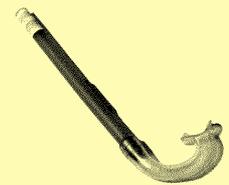
Für das "Schnorcheln" (ABC-Tauchen) sind eine zweckmässige Ausrüstung, Grundkenntnisse der Tauchtheorie und das Einhalten der Sicherheitsregeln zwingende Voraussetzungen.



Die Länge ist abhängig von der Leistungsfähigkeit (35 - 50 cm). Keine Druckstellen!



Die Maske umschliesst immer auch die Nase. Frontscheibe aus Sicherheitsglas. Guter Sitz.



Höchstlänge von 30 - 35 cm. Gut passendes Mundstück. Rohrende mit greller Farbe gekennzeichnet.

### Techniktips

#### Schnorcheltechnik:

Den Schnorchel zwischen Maskenband und Schläfe klemmen. Immer wenn der Schnorchel in den Mund genommen wird, Wasser kräftig ausblasen. Im schultertiefen Wasser (oder am Bassinrand) über Wasser ruhig und regelmässig atmen; mit der Maske voran langsam ins Wasser gleiten und im gleichen Rhythmus weiteratmen. Blick schräg nach vorne, nicht senkrecht nach unten (Bild 1).

#### Beinschlag:

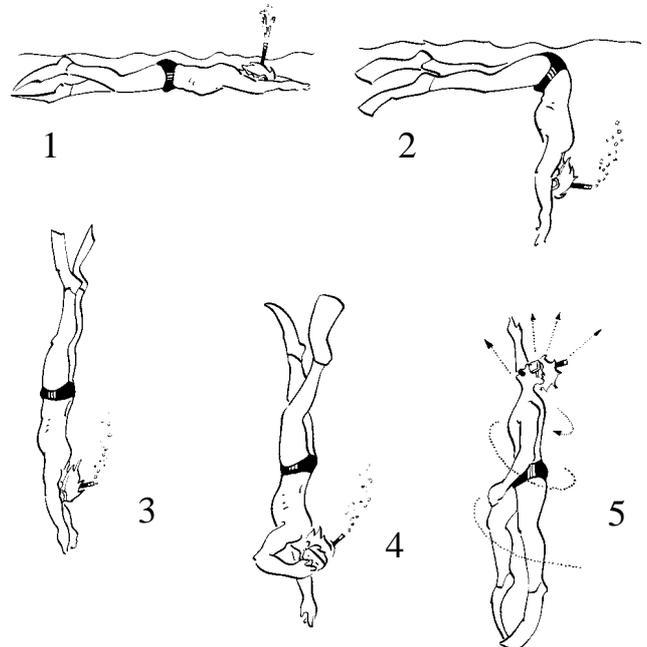
Wie beim Kraul erfolgt der Impuls aus den Hüften über das Knie zum Fussgelenk. Knie und Flossen bleiben unter Wasser. Langsamer Rhythmus ohne Armzug (erste Versuche in Rückenlage).

#### Armzug:

Arme nach vorne strecken oder locker an der Körperseite anlegen, Kraularmzug an der Wasseroberfläche, Brustarmzug unter Wasser.

#### Abtauchen und Auftauchen:

Vor dem Abtauchen 3 x tief atmen, den Oberkörper abknicken, Beine in die Luft und Armzug (Bilder 2 und 3). Sobald der Druck auf die Ohren verspürt wird, den Druckausgleich machen (Bild 4): mit zugeklemmter Nase und geschlossenem Mund ausblasen ("Schneuzdruck" geben). Beim Auftauchen die Wasseroberfläche beobachten (Kopf im Nacken), die Faust nach oben und sich um die eigene Achse drehen (Rundumblick; Bild 5). An der Oberfläche den Schnorchel ausblasen (Blick nach oben).



- Tauche nie allein und überwache deinen Partner!
- Tauche nie, wenn du dich nicht wohl fühlst!
- Benütze zweckmässiges und sicheres Material!
- Trage Sorge zur Unterwasserwelt!

## Springen – Fliegen – Landen

Bei jedem Sprung wird eine möglichst lange, hohe und kunstvolle Flugphase gesucht. In verschiedenen Sportarten ist Springen ein zentraler Aspekt: Wasserspringen, Trampolin- und Minitrampolinspringen, Inline Skating, Snowboard, Ski fahren usw. Je nach Gelände (Wasser, federndes Tuch, Weichsprungmatte, Asphalt, Schnee) muss die Landung technisch unterschiedlich erlernt und geübt werden.

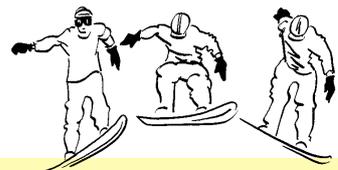
Werden Landungen nicht weich abgefedert, können sehr hohe Belastungen auftreten, welche einem Mehrfachen des eigenen Körpergewichtes entsprechen.

Beispiele:

- Landung aus 50 cm Höhe mit aktivem Abfedern: 2-facher Wert
- Landung aus 50 cm Höhe ohne aktives Abfedern: 6- bis 8-facher Wert
- Fall aus 4 m Höhe: 9- bis 11-facher Wert
- Sturz auf das Gesäss: 10- bis 20-facher Wert



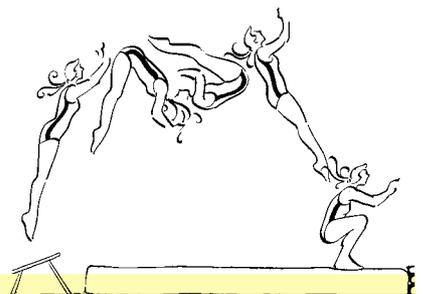
### Fuss- Strecksprünge



Bei allen Sprüngen ist eine gute Körperspannung Voraussetzung.

Bei Strecksprüngen (ohne Rotation um eine der Körperachsen) kann diese Körperspannung ideal trainiert werden und es bleibt genügend Zeit, sich auf die Landung zu konzentrieren. Ist das nötige Sicherheitsgefühl vorhanden, stehen zahlreiche Variationen von Aufrechtsprüngen ohne Rotation zur Auswahl:

- Grätschstellung der Beine quer oder längs
- Anhocken der Beine
- Überstreckung und Hochbringen der Fersen zum Rücken ("Rückenkratzer")
- Kombinationen dieser Formen



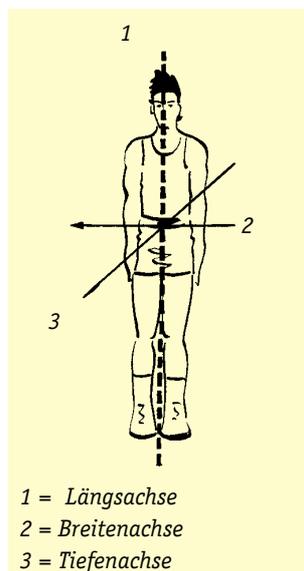
### Sprünge mit Rotation

Je nach beabsichtigter Rotationsrichtung muss ein entsprechender Drehimpuls auf eine der folgenden Rotationsachsen erfolgen:

- um die Längsachse (z.B. Fusssprünge, halbe oder ganze Drehung)
- um die Breitenachse (z.B. Salto)
- um die Tiefenachse (z.B. Rad)

Rotationen werden durch eine gute Körperspannung kontrollierbar. Der Drehimpuls entspricht dem Produkt aus Trägheitsmoment und Rotationsgeschwindigkeit. Das heisst: Je grösser die Entfernung von Körperteilen zur Drehachse ist, desto grösser wird der notwendige Drehimpuls.

Lass dich bei Sprüngen mit Rotation von einer Fachperson instruieren!



... z.B. als Herausforderung

## gesund – fair – tolerant – korrekt – selbständig

Was bedeutet gesundes, faires, tolerantes, korrektes, selbständiges Sporttreiben?

Dieser Frage wird im Sporthaft nicht ausdrücklich nachgegangen. Trotzdem stehen die 5 Leitbegriffe als wichtige Aspkete eines mündigen sportlichen Verhaltens *über* allen vorgestellten Beispielen und *über* dem Sport überhaupt.

Wer mit der vorliegenden Schrift sinnvoll umgeht, überprüft sein Handeln immer wieder kritisch und legt Rechenschaft darüber ab, was die Zielbereiche *gesund, fair, tolerant, korrekt, selbständig* im persönlichen Sporttreiben sowie im weiteren sportlichen Umfeld, vom Breitensport bis hin zum Spitzensport, bedeuten.



Das Sporthaft hat seine Ziele erfüllt, wenn persönliche Erfahrungen, Erkenntnisse und Fragen immer wieder mit anderen Sporttreibenden, insbesondere auch mit Fachpersonen, diskutiert werden und wenn daraus neue Kraft für ein Sporttreiben im Sinne der 5 Leitbegriffe geschöpft wird.

# Literatur

...Ready...

...Steady...



## ... zum Selbststudium

- BAUMANN, H. / REIM, H.:  
Bewegungslehre. Aarau 1994<sup>3</sup>.
- BÖS, K.:  
Fit für das Leben. Wie leistungsfähig bin ich?  
Oberaching 1987.
- BUCHER, W. (Hrsg.):  
Buchreihe "1000 Spiel- und Übungsformen":  
Aufwärmen, Schwimmen, Tennis, Leichtathletik,  
Handball, Volleyball, Basketball, Eishockey, Fussball,  
Fussballtorhüter, Behinderte und Nichtbehinderte,  
Badminton, Freizeit, Tischtennis, Sportarten-  
Kombinationen, Sportarten mit Zukunft, Skifahren und  
Snowboarden, Gymball, Golf. Schorndorf 1981–1999.
- de MAREES, H. / MESTER, J.:  
Sportphysiologie I. Aarau 1991<sup>2</sup>.  
Sportphysiologie II. Aarau 1990<sup>2</sup>.  
Sportphysiologie III. Aarau 1991<sup>3</sup>.
- ESSM & SVSS:  
mobile. Zeitschrift für Sport. Magglingen ab 1999.
- FINNIGAN, D.:  
Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.
- HOTZ, A.:  
Praxis der Trainings- und Bewegungslehre. Aarau 1991.
- MÜHLFRIEDEL, B.:  
Trainingslehre. Aarau 1994<sup>5</sup>.
- ZIMMER, K. / WEHMEYER, K. /  
de MAREES, H.:  
Verletzungen im Sportunterricht – Unfallverhütung.  
Aarau 1986.

### Literaturhinweise meiner Sportlehrerin / meines Sportlehrers:

---

---

---

---

---

---

---

---