

Lehrmittel Sporterziehung Band 4

4.– 6. Schuljahr

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



4. – 6. Schuljahr

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



4.-6. Schuljahr

Autoren: Jürg Baumberger und Urs Müller

Grafische Gestaltung: Daniel Lienhard

Projektleitung: Walter Bucher

Herausgeber: Eidgenössische Sportkommission ESK

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

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

Speziallehrmittel

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

8. Auflage Band 4

(4. – 6. Schuljahr) 2005

© Eidg. Sportkommission ESK

Form 323.004 d 2.05 3000

1 Inhaltsübersicht Band 4

<i>Broschüre</i>	<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
Vorspann	1 Inhaltsübersicht Band 4	3
	2 Geleitwort des Herausgebers	4
	3 Vorwort der Autoren	5
	4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe	6
	5 Inhaltliches Konzept der Lehrmittelreihe	7
	6 Sachregister	8
	7 Bearbeitungsteam Band 4	9
	8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels	10
	9 Didaktische Landkarte	12
Bro 1	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen	
	1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	2
	2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	5
	3 Lernen und Lehren	7
	4 Sportunterricht planen	12
	5 Sportunterricht durchführen	14
6 Sportunterricht auswerten	18	
Bro 2	Bewegen, Darstellen, Tanzen	
	1 Bewegen	3
	2 Koordinieren – Belasten – Entlasten – Entspannen	10
	3 Rhythmisch bewegen	25
	4 Darstellen	29
5 Tanzen	32	
Bro 3	Balancieren, Klettern, Drehen	
	1 Balancieren	4
	2 Klettern	8
	3 Fliegen	10
	4 Drehen	13
	5 Schaukeln und Schwingen	17
	6 Rutschen und Bewegen auf Rollen	20
	7 Kämpfen	22
	8 Kooperieren	24
9 Kombinieren	30	
Bro 4	Laufen, Springen, Werfen	
	1 Laufen	4
	2 Springen	19
	3 Werfen	27
4 Kombinationsformen	34	
Bro 5	Spielen	
	1 Ballspielen lernen	3
	2 Sportspiele	20
	3 Basketball	24
	4 Handball	30
	5 Fussball	36
	6 Unihockey	43
	7 Volleyball	48
	8 Rückschlagspiele	54
	9 Andere Spiele	59
10 Wichtige Spielregeln	65	
Bro 6	Im Freien	
	1 Sport in der Natur	3
	2 Umgebung – Wiese – Wald	5
	3 Auf Rollen und Rädern	13
	4 Wasser	17
5 Schnee und Eis	19	
Bro 7	Übergreifende Anliegen	
	1 Gesunde Schule – Bewegte Schule	3
	2 Behinderte im Sport	6
	3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	7
	4 Projektartiger Unterricht	9
5 Sportanlässe und Feste	12	

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 Jürg Baumberger und Urs 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 Sommer 1997

**Eidgenössische
Sportkommission**

Heidi-Jacqueline Haussener

**Subkommission Schule und
Bildung**

Jürg Kappeler

3 Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Schülerinnen und Schüler möchten einen interessanten und lernreichen Sportunterricht erleben. Der vorliegende Band 4 «Sporterziehung im 4. bis 6. Schuljahr» soll Sie bei der Realisierung eines schülergerechten und zeitgemässen Sportunterrichts unterstützen. Wir hoffen, dass Sie viele Impulse und anregende Hinweise für Ihre Unterrichtstätigkeit finden werden.

Mit den Begriffen Lehrerin, Schülerin, Lehrer, Schüler u.a. sind wir ungewungen umgegangen: einmal diese Form, einmal die andere, manchmal auch beide. Die konsequente Verwendung beider Formen wäre zwar korrekt, würde aber unseres Erachtens den Sprachfluss hemmen und die Darstellung nachteilig beeinflussen.

Allen, die bei der Realisierung dieses Bandes mitgeholfen haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

März 1997

Jürg Baumberger und Urs Müller

4 Strukturelles Konzept der Lehrmittelreihe

Band 1:

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

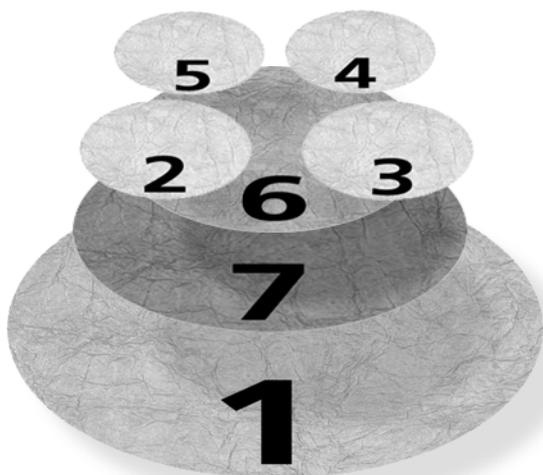
Die *Broschüren 2–6* orientieren sich an praktischen Handlungsfeldern. Die *Broschüre 7* behandelt übergreifende Themen. Alle Broschürenthemen werden im Band 1 grundlegend und stufenübergreifend erläutert.

Stufenbände 2–6:

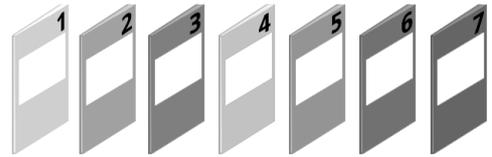
Sie haben dieselbe Struktur wie Band 1:

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.

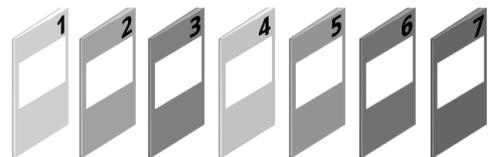
In den *Broschüren 2–7* folgen viele reich illustrierte Praxisseiten, ergänzt mit Theorie- und Didaktikhinweisen.



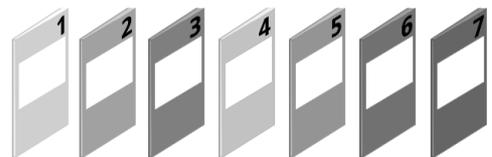
Grundlagen



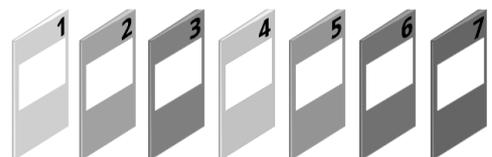
Vorschule



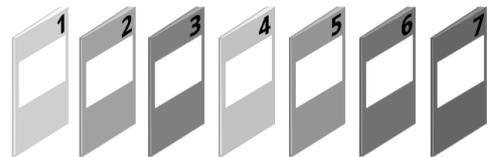
1.–4. Schuljahr



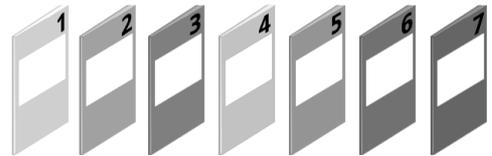
4.–6. Schuljahr



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.

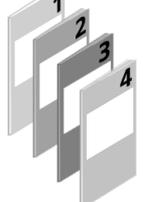
Broschüre 5: Spielen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Alle Spiele sollen stufengerecht und abgestimmt auf die jeweiligen Voraussetzungen unterrichtet werden. Auf diese Weise werden Fähigkeiten und Fertigkeiten gefördert, die über die Sportspiele hinaus auch im sozialen Umfeld wichtig sind.

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, Einige 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
	Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen
	Bewegen Darstellen Tanzen
	Balancieren Klettern Drehen
	Laufen Springen Werfen
	Spielen
	Im Freien
	Übergreifende Anliegen
	Lehrmittel Schwimmen ➔ Bezugsquelle: Vgl. S. 2

6 Sachregister

Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite	Begriff	Bro	Seite
Anwenden	1	8	Hüftaufschwung	3	19	Spielverderber	5	23
Aufwärmen	1	14	Innensicht	1	7	Sporterfahrungen	1	2
Ausdauer	4	14	Interkulturelle Aspekte	7	7/8	Sporterziehung	1	2
	2	11		6	12	Sportfest	7	11
Ausklang	1	15	Jonglieren	5	59	Sportgeräte basteln	5	54/59
Aussensicht	1	7	Kämpfen	3	2	Sportheft	1	19
Auswerten	1	18		5	62	Sportspiele	5	3/20
Balancieren	3	2	Klettern	3	2	Sporttag	7	12–15
Ballspiele	5	3		6	9	Springen	4	19
Behinderte	7	6	Koedukation	1	10	Stafetten	4	12
Beidseitigkeit	4	2	Konditionelle Fähigkeiten	2	11	Stationentraining	2	21
Beurteilen	1	18	Kooperieren	3	2/24	Streetball	5	27
Beweglichkeit	2	11	Koordinative Fähigkeiten	1 / 2	6 / 10	Sturzhang	3	18
Bewegte Schule	7	3/4/5	Körperbewusstsein	1 / 2	2 / 2	Tanzen	2	32
Bewegungserfahrungen	1	2	Körpererfahrungen	1	2		7	8
Bewegungslernen	1	8	Körperspannung	3	26	Teams	5	22
Beziehung zum Körper	2	3	Körpersprache	2	7	Teilmethode	1	17
Darstellen	2	29	Lasten tragen	2	9	Test	1	19
Dauerlaufen	4	14	Lauftechnik	4	9	Triathlon	4	35
Differenzieren	3	30	Leichtathletiktest	4	36	Turniere	5	22
Drehen	3	2	Lernaufgaben	1	16	Unphysiolog. Belastungen	2	8
Durchführen	1	14	Lernen	1	7/8	Unterschwung	3	18
Einstimmen	1	14	Lernkontrolle	1	19	Variation	1	8
Entspannung	2	22	Minitrampolinspringen	3	10/11/15	Verhaltensregeln im Freien	6	4
	7	5	Mitbestimmt	1	9	Wahrnehmung	2	3
Entwicklungspsychologie	1	5	Musik	2	25	Wald	6	8/9/11
Ermitteln	1	18	Muskelabschwächung	2	11	Werfen	4	27ff.
Erwerben	1	8	Muskelverkürzung	2	11	Wertungstabellen	4	11/17/23
Erziehen	1	10	Nachbereitung	1	15	Wetteifern	3	31
Fächerübergr. Unterricht	1	11	Naturschutz	6	3	Wohlbefinden	7	3
	7	2	Niedersprünge	3	10	Zecken	6	4
Fähigkeiten	1	6	Noten	1	19			
Fahrrad	7	10	Orientierungslaufen	6	10			
	6	14	Ozon	6	4			
Fairplay	5	20/21/61	Partnerakrobatik	3	28			
Fangspiele	4	6	Partnerschaftlich	1	11			
Fertigkeiten	1	6	Pausenplatz	7	5			
Fliegen	3	2	Personendeckung	5	20/24			
Fosbury-Flop	4	25	Planen	1	12			
Fremdbestimmt	1	9	Projektartiger Unterricht	7	9			
Frisbee	6	5 ff.	Rhythmus	2	25			
Ganzheitlich	1	11	Rock'n'Roll	2	35			
Ganzheitsmethode	1	17	Rolle rückwärts	3	14			
Gegensatzerfahrungen	1	16	Rollen/Gleiten	3	2			
Geräte aufstellen	1	17	Rollschuhe	6	16			
Gerätebahn	3	12/16/29	Rückmeldungen geben	1	17			
Gerätegarten	3	8/12	Salto vorwärts	3	15			
Gestalten	1	8	Schaukeln/Schwingen	3	2			
Gesundheit	7	3	Schersprung	4	24			
Grundbewegungen	1	6	Schiedsrichter	5	4			
	4	2/3	Schnell laufen	4	4			
Gruppenbildung	5	22	Schnelligkeit	2	11			
Gruppenwettkampf	4 / 7	29 / 12	Schrittsprung	4	22/23			
Halbklassenunterricht	1	17	Schwimmen	6	17/18			
Handstand	3	7	Selbständig	1	11			
Handstand-Abrollen	3	16	Selbstbestimmt	1	9			
Hauptteil	1	15	Sinnrichtungen	1	3			
Helfen/Sichern	3	27	Spiele lehren und lernen	5	3/4/8/9			
Hindernisbahnen	2	20	Spielen	5	2			
Hockwende	3	12	Spielregeln	5	4/20/65f.			

ABKÜRZUNGEN

Abk.	Erklärung
Bd.	Band
Bro	Broschüre(-n)
f. / ff.	folgende Seite(-n)
L	Lehrerin, Lehrer, Lehrperson, Leiterin, Leiter
rw.	rückwärts
S	Schülerin(-nen), Schüler, Spielerin(-nen), Spieler
sw.	seitwärts
Vgl. / vgl.	Vergleiche
vw.	vorwärts

7 Bearbeitungsteam Band 4

Name	Funktion	Bro	Kapitel
Baumberger Jürg	Redaktor Autor	0-7	Alle
		1	1-6
		2	2.1, 2.2, 2.7, 2.8, 3.3, 5.2, 5.4, 5.6
		3	3.2, 3.3, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3, 7.1, 8.5, 9.1, 9.2
		4	1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2
		5	1 (exkl. 1.8), 2 (exkl. 2.4), 4, 5.2.3, 6.1.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.6
		6	2.6, 4.1, 5.3
Beltraminelli Francesco	Mitarbeiter	7	1, 4.1, 4.2, 5
		6	2.4
Bischof Margrit	Autorin Mitarbeiterin	2	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1
		2	1, 2.9, 2.10, 3, 4, 5
Bregy Rosetta	Mitarbeiterin	2	1, 2
Bron Raymond	Präsident Beurteilungsteam	0-7	
Bucher Walter	Projektleitung und Co-Redaktor Autor/Mitarbeiter	0-7	
		6/3	Bro 6: 3.1 (Autor), Bro 3: 6 (Mitarbeiter)
Büttikofer Etienne	Mitarbeiter	5	8.1, 8.2
Busin Arno	Mitarbeiter	5	8.4
Egger Kurt	Mitarbeiter	4	Wertungstabellen
Ernst Karl	Co-Redaktor	1	1-6
Firmin Ferdy	Mitarbeiter	7	1.1
Fry Marc	Mitarbeiter	5	8.3
Germann Peter	Mitarbeiter	3	7
Guldener Ruedi	Co-Autor	5	3
Häberli Roland	Autor	7	2
Hartmann Hansruedi	Autor	5	6 (exkl. 6.1.4)
Hegner Jost	Beurteilungsteam	0-7	
Huber Ernst Peter	Beurteilungsteam	0-7	
Illi Urs	Autor	3	1, 4
Joss Martin	Mitarbeiter	5	1.7
Keller Rudolf	Autor	5	2.4
Kläy Hans	Autor/Mitarbeiter	5	1.8, 9.1, 9.5 (Autor), 1, 9.2 (Mitarbeiter)
Kümin Charlotte	Co-Autorin	3	2
Kümin Markus	Co-Autor	3	2
Leupold Regula	Autorin/Mitarbeiterin	2	5.3 (Autorin), 5 (Mitarbeiterin)
Lienhard Daniel	Grafik/Illustration/Fotos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Sekretär ESK		Administration / Finanzen
Mahler Regula	Autorin/Mitarbeiterin	2	5.5 (Autorin), 5 (Mitarbeiterin)
Marti Fritz	Mitarbeiter	3	5
Martin Bernhard	Bewegungs- und Organisationskizzen	2-7	
Mazzola Rico	Autor	5	5 (exkl. 5.2.3, 5.2.4)
Meier Marcel	Mitarbeiter	5	8
Müller Urs	Redaktor Autor	0-7	Alle
		1	1-6
		2	2.1, 2.2, 2.8, 3.3, 3.4, 5.4, 5.6
		3	6.1, 6.2, 9.2
		4	1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 1.11, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2
		5	1 (exkl. 1.8), 2 (exkl. 2.4), 4, 5.2.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.4, 9.6
		6	1.2, 2.7, 3.3, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 5.3
		7	1, 4.1, 4.2, 5
		7	5
		6	2.6
		5	7
		6/2	Bro 6: 2.5 (Autor), Bro 2: 3.4, 5.4 (Co-Autor)
		2	4.2, (Autorin), 4, 5 (Mitarbeiterin)
Mürmer Peter	Mitarbeiter	0-7	
		6	5.2
Mutti Hans Ulrich	Mitarbeiter	4	1.1, 1.3, 1.5, 1.7, 1.10, 1.12, 1.13 (Autorin), 1-3 (Mitarbeiterin)
Nussbaum Peter	Autor	0-7	
Nuttli Peter	Autor	2	5.7
Nyffeler Regula	Autorin/Mitarbeiterin	4	2.1, 2.6 (Autor), 2 (Mitarbeiter)
Perren Ruedi	Lektorat	3	3.2, 3.3
Purtschert Guido	Mitarbeiter	7	3
Reimann Esther	Autorin/Mitarbeiterin	0-7	
Repond Rosemarie	Beurteilungsteam	4	
Schäfer Elfi	Autorin	2	5.7
Schaffer Robert	Autor/Mitarbeiter	4	2.1, 2.6 (Autor), 2 (Mitarbeiter)
Schnyder Reinhold	Mitarbeiter	3	3.2, 3.3
Schucan-Kaiser Ruth	Autorin	7	3
Schüpbach Walter	Beurteilungsteam	0-7	
Spinnler Walter	Autor/Mitarbeiter	3/5	Bro 3: 8 (Autor), Bro 5: 1.10, 1.11, 7 (Mitarbeiter)
Stacoff Alex + Team	Autor/Mitarbeiter	3/2	Bro 3: 3.1 (Autor), Bro 2: 1.6 (Mitarbeiter)
Vary Peter	Co-Autor/Mitarbeiter	5	3 (Co-Autor), 1 (Mitarbeiter)
Veith Erwin	Autor/Mitarbeiter	7	4.3 (Autor), 1-5 (Mitarbeiter)
Weber Rolf	Autor/Mitarbeiter	4	3.1, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6 (Autor), 1-3 (Mitarbeiter)
Weckerle Klaus	Autor	2	1.5, 1.6, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6
Wohlgemuth Urs	Autor/Mitarbeiter	6	1.1, 2.3, 3.2, 5.4 (Autor), 1-5 (Mitarbeiter)
Zimmermann Reto	Autor	6	2.1, 2.2
Ziörjen Martin	Präsident Arbeitsgruppe ALESK	0-7	

8 Zum Gebrauch dieses Lehrmittels

Broschüre 1 – Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen

Das Grundkonzept ist auf der zweiten Umschlagsseite der Broschüre 1 dargestellt: Vom *Verstehen* zum *Unterrichten*. Da in der Regel davon ausgegangen wird, dass eine Lehrperson nur «ihren» Stufenband verwendet (z.B. 5. Klasse: Band 4), werden einige theoretische Grundlagen in diesem Stufenband bewusst wiederholt und dann stufenspezifisch umgesetzt.

Für die Arbeit mit dem vorliegenden Band 4 ist der Grundlagenband 1 zwar nicht zwingend nötig, bedeutet aber eine wertvolle Ergänzung für das vertiefte Verständnis eines handlungsorientierten Sportunterrichts.

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 *Grundbewegungen* ausgegangen wird, wie sie gezielt gefördert und letztlich in Form von *Fertigkeiten* vielseitig angewendet werden können.

Auf der dritten Umschlagsseite, am Schluss jeder einzelnen Praxisbroschüre, wird deutlich, welche stufenspezifischen Schwerpunkte in dieser Broschüre gesetzt sind. Ferner kann sich die Lehrperson orientieren, welche Schwerpunkte in den «benachbarten» Stufenbänden behandelt werden.

Theorie-Didaktik-Seiten

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

Praxisseiten

Die Praxisseiten sind so aufgebaut, dass die erste Form auch als Bestandteil des Einstimmens und Aufwärmens geeignet ist. Die *Themenbereiche* sind in lernwirksamer Reihenfolge zusammengefasst. Dabei wurde wenn immer möglich berücksichtigt, dass eine thematische und organisatorische Einheit («roter Faden») besteht. Je nach Zielsetzung können die einzelnen Spiel- und Übungsformen direkt im Unterricht umgesetzt und der Situation angepasst werden.

Gestaltung der Praxisseiten

Damit sich die Lehrperson bei der Vorbereitung des Unterrichts gut orientieren und sich an eine einheitliche Struktur gewöhnen kann, wurden die meisten Praxisseiten gleich gestaltet:

- 1 Angabe, in welchem Kapitel man sich befindet.
- 2 Angabe bezüglich Band, Broschüre und Seitenzahl.
- 3 Thema der Seite(n).
- 4 Kurze «didaktische Analyse»: Worum geht es auf dieser Seite? Was ist wichtig?
- 5 Hinweis für die Schülerinnen und Schüler.
- 6 Beschreibung der Spiel- oder Übungsform. 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 Variationsformen sind als weitere Anregungen zu verstehen.
- 7 Jede Übung ist mit einer Skizze illustriert. Sie dient als Ergänzung des Textes und als Gedächtnisstütze.
- 8 Auf der Hinweisspalte sind ergänzende didaktisch-organisatorische Bemerkungen, Hinweise auf Sicherheitsaspekte, Bezüge zu anderen Fachbereichen, Anregungen für Lernkontrollen (T-Übungen) etc. aufgeführt.

2 Springen **1**
Band 4 Broschüre 4 **24**

2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop

Die Schülerinnen und Schüler sammeln eigene Sprungerfahrungen. Der Fosbury-Flop – benannt nach Dick Fosbury, der 1972 mit dieser damals neuen Technik Olympiasieger wurde – ist den Lernenden beliebt. Er kann aus dem Schersprung heraus aufgeführt werden.

Vielsprünge im Sprunggarten: Zauberschüre, Leinen, Hürden, Schwedenkastenteile, Medizinbälle usw. bilden einen Sprunggarten.

- Die Hürden umherverrücken.
- 1 S folgt seinem Vorgänger.
- Fangspiel über das Gummiseil.
- Die S erfinden eigene Sprungvariationen.
- Springen mit jeweils 1, 2 oder 3 Zwischenschritten.
- Schersprünge, Drehsprünge, beidbeinige Sprünge.

Springen nach hohen Gegenständen: In der Halle sind Zettel, Ringe, schräg gespannte Leinen... aufgehängt.

- Die S probieren, die Gegenstände zu berühren.
- In 20 Sek. möglichst viele Gegenstände berühren.
- Fangspiel im Volleyballfeld mit 3–5 Fängern. Gefangene übernehmen das Spielband des Fängers und werden zum neuen Fänger, sobald sie vier ausserhalb des Volleyball-Feldes aufgehängte Gegenstände berührt haben.

Steigsprünge auf die dicke Matte: Von einer Anlaufmarke aus läuft der S los und überspringt mit einbeinigem Abersprung das Gummiseil.

- Freistil-Hochsprung: Alle S finden eigene Formen.
- Hochweit-Sprung: Bei einer vorgegebenen Höhe gilt es, möglichst weit auf die Matte zu springen.
- Hochweit-Zielsprung: Sprung wie oben, jedoch Landung in einem Fahrradpneu.
- Wer kann durch das mit einem zweiten Gummiseil gebildete «Fenster» springen?
- «Zirkus»: Sprünge in den Langsitz, auf den Rücken, mit ganzer Drehung über dem Seil...

Schersprung vorbereiten: Aufbauformen zu viert mit einem Springseil.

- Die S springen über das kreisende Seil, das von einem anderen S geschwungen wird.
- 2 S halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere S springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt. Rollenwechsel.

Schersprung: Zwei Hochsprunganlagen mit unterschiedlich hoch gespannten Gummiseilen (dicke Matten oder Sand). Die S springen den Schersprung ab einer vorgegebenen Markierung mit 5-Schritt-Anlauf.

- Die S versuchen, technische Merkmale zu erfüllen.
- Sprungvariationen: Drehsprung (Wälzer), Schersprung mit gebeugtem Schwungbein, Landung im Sitz usw.

Wie springst du am höchsten?

8

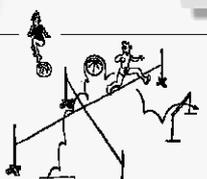
⊖ Gegensatzerfahrungen, um das Bewegungsgefühl zu schärfen

- Kurzer / langer Anlauf
- Abersprung links / rechts
- Kurze / lange Kontaktzeit beim Abersprung;
- Abersprung mit / ohne Armeinsatz;
- Vor- / Rücklage des Oberkörpers beim Abersprung.

⊕ Anlaufrhythmus: Kurzer letzter Schritt («tam-ta-tam»).

Ⓢ Merkpunkte:

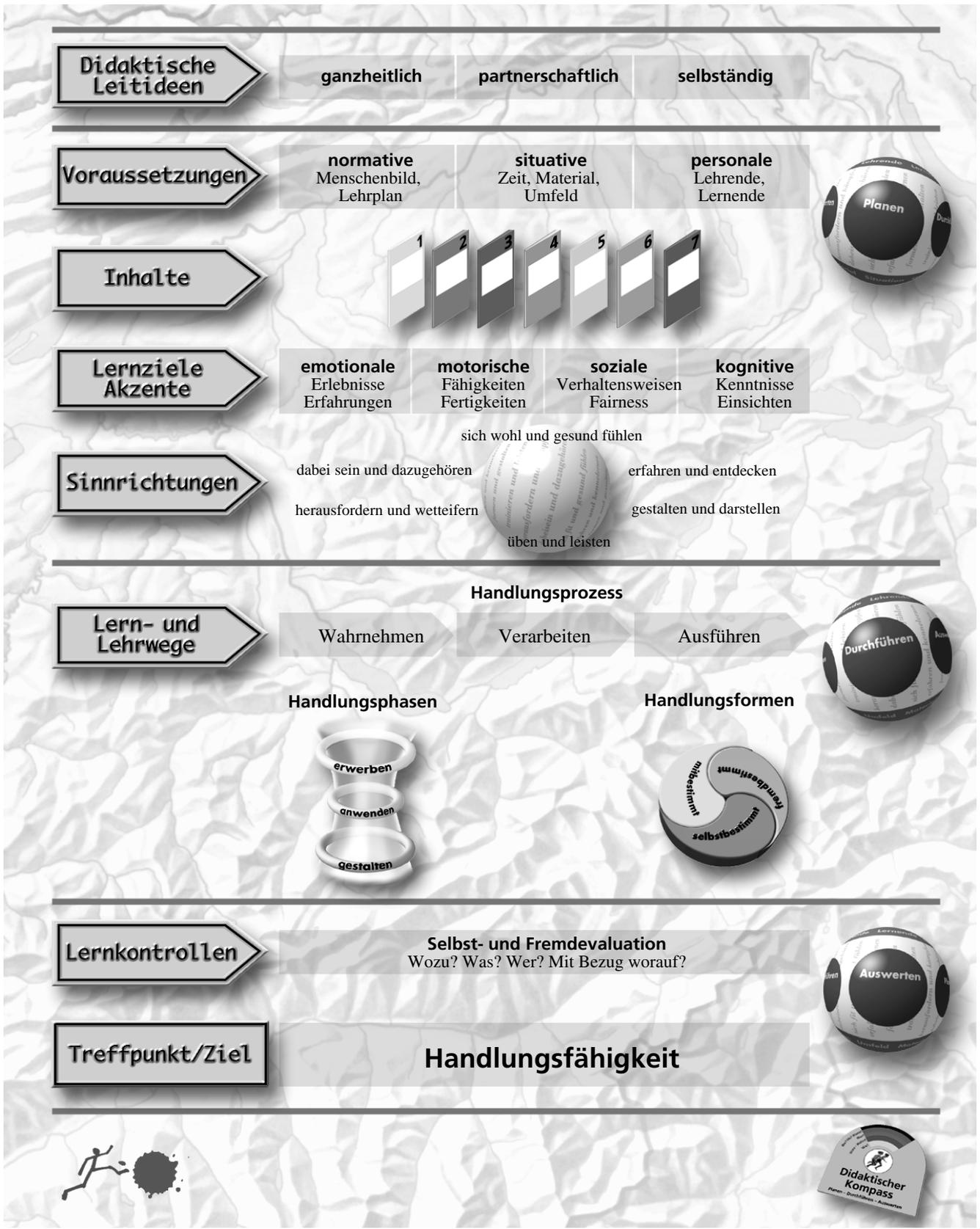
- Steigerungslauf
- Kurzer letzter Schritt
- Oberkörper beim Abersprung aufrecht
- Sprungbein beim Abersprung gestreckt







9 Didaktische Landkarte





Sporttheoretische und sportdidaktische Grundlagen



Broschüre 1 auf einen Blick

**Sporterziehung
verstehen**



**Sport
unterrichten**

Die Broschüre 1 von Band 4 enthält theoretische und pädagogisch-didaktische Grundlagen für einen sinngeliteten, handlungsorientierten Sportunterricht.

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

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

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Broschüren 1 in den Stufenbänden 2–6

In der Broschüre 1 von Band 1 sind die sporttheoretischen und sportdidaktischen Grundlagen beschrieben. In den Broschüren 1 der Bände 2–6 werden diese Grundlagen stufenspezifisch umgesetzt. Viele Lehrpersonen benützen nur ihren Stufenband (z.B. für die 4. Klasse Band 4). 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 Sportunterricht planen
- 5 Sportunterricht durchführen
- 6 Sportunterricht auswerten



4.–6. Schuljahr

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



6.–9. Schuljahr

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



10.–13. Schuljahr

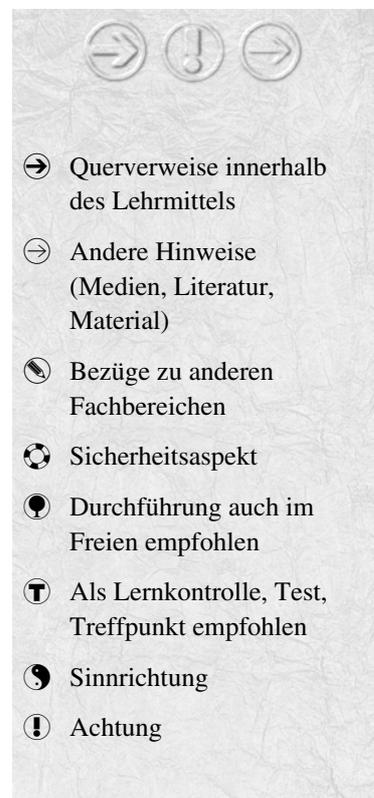
- 6 Schüler-Sportheft



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung	
1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen	2
1.2 Sinnrichtungen	3
2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften	
2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie	5
2.2 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre	6
3 Lernen und Lehren	
3.1 Lernen ermöglichen und fördern	7
3.2 Lehr- und Lernformen	9
3.3 Unterrichten <i>und</i> Erziehen	10
3.4 Pädagogische und didaktische Prinzipien	11
4 Sportunterricht planen	
4.1 Planen – Durchführen – Auswerten	12
4.2 Planungsfragen	13
4.3 Planungsgrundlagen	13
5 Sportunterricht durchführen	
5.1 Das Lernen gestalten	14
5.2 Lernaufgaben stellen	16
5.3 Das Lernen unterstützen und organisieren	17
6 Sportunterricht auswerten	
6.1 Lernergebnisse ermitteln und beurteilen	18
6.2 Tests – Beurteilung (Bericht, Note ...) – Sportheft	19
Verwendete und weiterführende Literatur	20



1 Sinn und Bedeutung der Sporterziehung

1.1 Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen

Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren haben ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis. Spiel und Sport sind im Allgemeinen beliebt und wichtig. Die *Bewegungs-* bzw. *Sporterziehung* trägt zur Entfaltung der jungen Menschen mit ihren körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten bei. Sie ermöglicht reiche Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen und bietet Gelegenheit zum gemeinsamen, verantwortungsvollen Handeln. Die Schülerinnen und Schüler sollen einen bewegungsintensiven, interessanten, vielseitigen und lernreichen Unterricht erleben, der pädagogisch begründet ist und gesundheitlichen Aspekten gerecht wird.

Körpererfahrungen

Körpererfahrungen entwickeln das Körperbewusstsein. Beispiele dafür sind: das Erleben von Erschöpfung und Erholung nach einem Waldlauf, das Spüren von muskulärer Spannung und Entspannung bei gymnastischen Übungen oder das Erleben von Gelingen und Misslingen bei Bewegungsaufgaben. Es geht darum, den eigenen Körper und seine Möglichkeiten kennen und schätzen zu lernen sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit ihm anzustreben. Körpererfahrungen sind wichtig, um ein positives Körper- und Selbstwertgefühl aufzubauen.

➔ Beziehung zum eigenen Körper: Vgl. Bro 2/4, S. 3

Bewegungserfahrungen

Bewegungserfahrungen sind die Grundlage für einen geschickten Einsatz des Körpers. Beispielsweise können Rollerfahrten einen Sturz im Alltag verhindern oder Bewegungserfahrungen im Wasser sind Voraussetzung dafür, dass sich jemand in diesem Element wohl fühlt und sich ökonomisch fortbewegen lernt. Vielfältige Bewegungsaufgaben ergeben ein breites Spektrum von Bewegungserfahrungen und ein reiches Bewegungsrepertoire. Dadurch können sportliche Techniken einfacher gelernt werden.

➔ Fähigkeitsorientierter Sportunterricht: Vgl. Bro 1/4, S. 6

Sporterfahrungen

Sporterfahrungen erweitern die Handlungsmöglichkeiten in Team-, Partner- und Individualsportarten und befähigen zum selbständigen, verantwortungsbewussten Sporttreiben. Wenn der Schulsport als sinnvolle Aktivität erlebt und erkannt wird, kann er eine Brücke zum ausserschulischen Sport schlagen und zu einem Sporttreiben über die obligatorische Schulzeit hinaus führen.

➔ Sinn und Bedeutung der Körper-, Bewegungs- und Sporterziehung: Vgl. Bro 1/1, S. 2 ff.

Im 4. bis 6. Schuljahr werden die Bewegungserfahrungen der Unterstufe vertieft, mit wesentlichen Körpererfahrungen verbunden und zunehmend mit Sporterfahrungen bereichert. Im Alter von 10 bis 12 Jahren lernen die Schülerinnen und Schüler neue Bewegungen besonders schnell.

1.2 Sinnrichtungen

Die Sportwissenschaft kennt zahlreiche Ansätze, mit denen versucht wird, die Vielschichtigkeit des sportlichen Handelns zu ordnen. Im untenstehenden Modell werden sechs Sinnrichtungen unterschieden, die für Schülerinnen und Schüler beim Bewegen, Spielen und Sporttreiben von Bedeutung sind. Wenn es der Lehrperson bei der Gestaltung des Unterrichts gelingt, immer wieder alle diese Sinnrichtungen zur Geltung zu bringen, werden den Schülerinnen und Schülern Erfahrungen und Erlebnisse ermöglicht, die zu ihrer Entwicklung beitragen und bei vielen zu einem überdauernden Interesse an der Bewegung führen.

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



Sportunterricht ist so zu gestalten, dass für alle Beteiligten immer wieder verschiedene Sinnrichtungen akzentuiert werden. Die Realisierung erfordert einen überlegt geplanten, ausgewogenen Sportunterricht, der es den Schülerinnen und Schülern ermöglicht, sich persönlich angesprochen zu fühlen und Sport als sinnvoll zu erleben.

Sich wohl und gesund fühlen

Bewegung, Spiel und Sport soll als etwas Bereicherndes erfahren werden. Kinder wollen ihr Bewegungsbedürfnis ausleben. Dabei fühlen sie sich zufrieden und wohl. Beispiele:

- Den Schülerinnen und Schülern eine «Bewegte Schule» ermöglichen und sie in die Planung des Unterrichts einbeziehen.
- In sich hineinhören und fühlen, wie das eigene Herz schlägt.

Erfahren und entdecken

Kinder haben das Bedürfnis, ihre Umwelt zu erkunden und Neues zu lernen. Als Lehrperson die Neugier und den Lernwillen auf kindgerechte Art ansprechen, ist eine herausfordernde Aufgabe. Beispiele:

- Beim Schaukeln Fliehkraft und Schwerelosigkeit erleben.
- Sich auf verschiedene Arten auf dem Rollbrett fortbewegen.

Gestalten und darstellen

Schülerinnen und Schüler beobachten genau. Sie können Bewegungen in harmonischer Form ausführen, Empfindungen durch Bewegungen ausdrücken und Stimmungen darstellen. Beispiele:

- Die Sprintbewegung ästhetisch gestalten.
- Den Wind mit Bewegungen darstellen.

Üben und leisten

Kinder leisten gerne und wollen etwas können. Sie brauchen Gelegenheiten, Bewegungsabläufe zu erwerben und anzuwenden. Sie sollen sich Ziele setzen und so ihre persönliche Leistungsfähigkeit erfahren. Beispiele:

- Die persönliche Leistung beim Werfen des Balles verbessern.
- Sich vornehmen, bis in 3 Wochen mit 3 Bällen 10-mal zu jonglieren.

Herausfordern und wetteifern

Attraktive Aufgabenstellungen sind reizvoll. Sich mit anderen messen ist spannend und herausfordernd, wenn es ungewiss ist, wie der Wettkampf ausgeht. Dieser erfordert klare Regeln und faire Bedingungen. Durch das Wett-eifern lernen die Kinder, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Beispiele:

- Zum ersten Mal einen Salto vom Minitrampolin versuchen.
- In einem Spielturnier möglichst viele Punkte erzielen.

Dabei sein und dazugehören

Alle möchten in der Gruppe und in der Klasse sozialen Anschluss finden und gemeinsame Aktivitäten erleben. Das gemeinsame Lösen von Bewegungsaufgaben verlangt Zusammenarbeit. Diese muss von vielen erst gelernt werden. Beispiele:

- Gemeinsam eine Fahrradtour erleben.
- Einander beim Turnen an Geräten gegenseitig helfen und sichern.



➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/4, S. 4 ff.



2 Grundlagen aus Bezugswissenschaften

2.1 Aspekte der Entwicklungspsychologie

Lebenssituation

Die Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren befinden sich aus entwicklungspsychologischer Sicht im späten Schulkindalter noch vor der Pubertät. Dieser Lebensabschnitt zeichnet sich durch ein psychisches und physisches *Gleichgewicht* aus. Die meisten Kinder sind unbefangen, lernwillig und selbstsicher. Gerne zeigen sie ihr Können und ihre Werke. Auffällig ist der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn und das beginnende Interesse an sozialen Regeln. ERIKSON (1973) beschreibt das Motto dieses Lebensabschnitts mit «Ich bin, was ich lerne». Die Pubeszenz, die erste Phase der Pubertät, beginnt bei den Mädchen mit 11/12, bei den Knaben mit 12/13 Jahren. In dieser augenfälligen Wachstumsphase weicht die Souveränität der Kinder einer Aufbruchstimmung. Sie suchen Halt, Verständnis, Übereinstimmung, Zugehörigkeit und Eingebundensein. Diese Art der Zuwendung finden sie häufig unter Gleichaltrigen und Gleichgesinnten («peergroup»).

Die Rolle der Lehrperson

Nach BAAKE (1993) bieten sich Möglichkeiten, die Heranwachsenden in ihrer Entwicklung zu unterstützen, indem ihre *Grundbedürfnisse* respektiert werden. Diese sind:

- das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit,
- das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen,
- das Bedürfnis nach Lob und Anerkennung,
- das Bedürfnis nach Verantwortung und Selbständigkeit und
- das Bedürfnis nach Übersicht und Zusammenhalt.

Bestes Lernalter

Die Altersstufe von 10 Jahren bis zum Beginn der Pubertät gilt als bestes Lernalter. Die ausgesprochene Beobachtungsgabe der Kinder ermöglicht ein *Lernen auf Antrieb*. Das Gleichgewichtsorgan und der Bewegungssinn (Fähigkeit, Muskelspannungen und Stellungen des Körpers wahrzunehmen) sind schon sehr gut ausgereift. Dies kann zu einer *katzenhaften Gewandtheit* führen. Jetzt ist es möglich, komplexe Bewegungsabläufe zu lernen.

Die Kinder haben ein *ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis*, das im Sportunterricht, aber auch im Klassenzimmer und in den Pausen zu berücksichtigen ist. Die meisten sind mutig, einsatzbereit, lernwillig und *wollen* sich mit anderen messen. Die psychische Reife erlaubt den Einstieg in schulgerechte Formen der Sportspiele. *Konsequenzen* für den Sportunterricht sind:

- Die Lernbereitschaft ausnützen und die Leistungsfreude erhalten.
- Die koordinativen Fähigkeiten entwickeln und fördern.
- Grundlegende Sporttechniken vermitteln.
- Beim Wettfeiern faire und gerechte Bedingungen schaffen.
- Durch Rituale und klare, einsichtige Regeln die Klassenführung erleichtern.
- Anschaulich und ohne lange Erklärungen instruieren.
- Die Selbständigkeit und das Verantwortungsbewusstsein fördern.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie und anderer Bezugswissenschaften:
Vgl. Bro 1/1, S. 16 ff.



➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/4, S. 4 ff. und
Bro 7/1, S. 2 ff.

2.2 Aspekte der Bewegungs- und Trainingslehre

Im Unterricht sollen koordinative, konditionelle, soziale Fähigkeiten (Kommunikations-, Kooperationsfähigkeit ...), emotionale Kräfte (Mut, Leistungsbereitschaft ...) und kognitive Leistungen (Wahrnehmungs-, Merkfähigkeit ...) gefördert werden. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten soll durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Grundbewegungen (z.B. Laufen, Springen, Werfen, Hangen ...) angestrebt werden, weil diese dem Kind und seinen Bedürfnissen (z.B. Bewegungslust) entsprechen. Bei der Vermittlung genormter Sportarten ist Vielfalt wichtiger als einseitige Vertiefung.

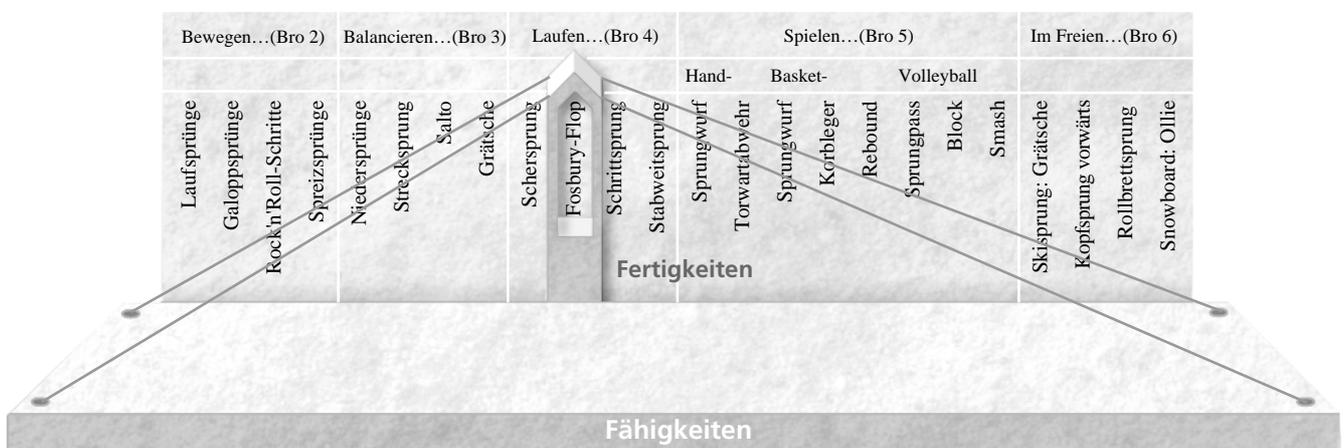
➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:
Vgl. Bro 2/4, S. 10 f.

Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten

Im 4. bis 6. Schuljahr ist es besonders wichtig, die koordinativen Fähigkeiten zu fördern. Sie bilden eine wichtige Voraussetzung für das Erlernen von Fertigkeiten (z.B. Flop im Hochsprung). Gleichzeitig führt das Erlernen motorischer Fertigkeiten auch zu einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten («Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb»: HOTZ, 1988, S. 11). Die koordinativen Fähigkeiten sind im Weiteren als Grundlage der Motorik die Bedingung für die Entwicklung des Nervensystems und somit auch für das Erlernen neuer Bewegungen. «Ohne den inneren Drang nach motorischen und sensorischen Erfahrungen und damit nach immer besserer Reizverarbeitung könnte kein Mensch die Funktion seines Gehirns entwickeln und die Kontrolle über seinen Körper aufbauen» (AYRES, 1992, S. 193). Der auf die koordinativen Fähigkeiten hin orientierte Unterricht ermöglicht den Aufbau eines breiten Bewegungsrepertoires. Dieser Bewegungsschatz ist die beste Grundlage, um bekannte und beliebte Sportarten zu erlernen. Im 4. bis 6. Schuljahr werden verschiedene sportliche Fertigkeiten auf der breiten Basis vielfältig erlebter Grundbewegungen erworben (vgl. «Pyramide» unten).

➔ Bewegungen lernen: Vgl. Bro 1/4, S. 8; Lernaufgaben stellen: Vgl. Bro 1/4, S. 16

Fähigkeiten bilden die Basis für den Erwerb von Fertigkeiten (aufgezeigt am Beispiel *Fosbury-Flop*)



Aufbau von Fähigkeiten (koordinative, konditionelle ...) durch Grundbewegungen (Laufen, Hüpfen, Springen ...) z.B. Seilspringen, Gummitwist, Himmel und Hölle usw.

3 Lernen und Lehren

3.1 Lernen ermöglichen und fördern

Lernen

Kinder sind neugierig und lernen Bewegungen vor allem durch *Nachahmung*. Dabei lösen sie auftretende Probleme durch *Versuch und Irrtum* und verbessern dadurch ihr Bewegungsverhalten. Dabei spielen auch *Einsichten und Überlegungen* eine grosse Rolle.

Neben einer angenehmen Lernatmosphäre ist die *Lernbereitschaft*, welche bei Kindern dieser Stufe meistens gross ist, die wichtigste Voraussetzung für das Lernen. Am Anfang eines Lernprozesses steht ein Problem, eine Erfahrung oder ein Erlebnis. Die Aufgabe der Lehrperson besteht darin, Situationen bereitzustellen, die den Lernenden ein aktives Erleben, Erproben und Erforschen ermöglichen und zu einem bewussten Erleben von Differenzen zwischen Absicht und Resultat führen.

Um den Lernprozess wirksam zu unterstützen sind lobende Worte, kompetente Rückmeldungen und evtl. unterstützende Massnahmen der Lehrperson (z.B. Lernhilfen) wichtig. Lehrenden fällt dies leichter, wenn sie selber über umfassende Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen verfügen.

Von der Aussen- zur Innensicht

Für Lehrpersonen sind die Bewegungshandlungen der Schülerinnen und Schüler sichtbar (Aussensicht). Bei den Lernenden erfolgen vor, während und nach der Bewegungsausführung komplexe Vorgänge (Innensicht). Diese sind von aussen nur bedingt beobachtbar. Sie enthalten:

- *Motivationsprozesse*: Einstellung, Erwartung...
- *Gefühlsprozesse*: Problemerkennung, Verknüpfung mit Vorerfahrungen...
- *Wahrnehmungsprozesse*: Aufmerksamkeitslenkung, Konzentration...
- *Denkprozesse*: Gedankliche Probehandlung, Entscheidung...
- *Bewegungsprozesse*: Energiebereitstellung, Muskelsteuerung...
- *Beurteilungsprozesse*: Gedankliche Beurteilung, emotionale Bewertung...

Um effiziente Lernmassnahmen ergreifen zu können, müssen Lehrende und Lernende die Innen- und Aussensicht immer wieder thematisieren und miteinander vergleichen. Wenn es ihnen gelingt, die Aufmerksamkeit auf den Bewegungsablauf zu lenken und ihr Handeln durch Einsicht zu steuern, so ist der Lernerfolg gross.

Konsequenzen für die Lehrperson

- Herausfordernde Lernaufgaben stellen und Lernhilfen anbieten.
- Zu gedanklicher Auseinandersetzung anregen und anleiten.
- Den Lernprozess als etwas Individuelles anerkennen und begleiten.
- Bewegungsabläufe beobachten und dabei das Wesentliche fokussieren.
- Bewegungsabläufe beurteilen, d.h. den Ist- und Sollzustand vergleichen, und die Ursachen des Erfolgs oder Misslingens bestimmen.
- Beraten, loben, ermuntern, die Innen- und die Aussensicht vergleichen.

➔ Lernen und Lehren:
Vgl. Bro 1/1, S. 46 ff.



Bewegungen lernen

Beim Lernen von Bewegungen können drei Phasen unterschieden werden: Erwerben – Anwenden – Gestalten (HOTZ, 1997). Die Übergänge sind fließend.

Das «E–A–G–Modell» ist am Anfang und am Ende breit und offen. Dies soll verdeutlichen, dass der Spielraum für eigene, individuelle Bewegungen der Lernenden in den Phasen des *Erwerbens* und *Gestaltens* gross ist. Beim *Anwenden* geht es um die Stabilisierung einer klar definierten Bewegung (Fertigkeit, Technik). Hier ist der Handlungsspielraum eingeschränkt.



Erwerben – Voraussetzungen schaffen

In der ersten Lernphase werden Bewegungserfahrungen gesammelt (z.B. Wurferfahrungen durch Wurfspiele und Zielwürfe mit verschiedenen Gegenständen). Dabei haben das Erproben und Erkunden grosse Bedeutung. Daraus entwickelt sich ein *Körper- und Bewegungsgefühl* für die entsprechende Bewegung. Für das Lernen eines Bewegungsablaufs ist das Visualisieren (Vorzeigen, Reihenbild...) und Erklären wichtig. Mit gezielten Lernaufgaben erwerben die Schülerinnen und Schüler das *Wesentliche* einer Fertigkeit (z.B. die richtige Armbewegung beim Werfen). Solche Bewegungen werden möglichst *ganzheitlich* und – wenn nötig – unter lernerleichternden Bedingungen (z.B. langsam und mit wenig Krafteinsatz werfen) erworben. Die Lehrperson arrangiert Lernsituationen, die herausfordern und motivieren.



Anwenden – Vielfalt ermöglichen

Die erworbenen Bewegungen werden durch Üben unter veränderten Bedingungen gefestigt. Durch *Variation* und *Kombination* verbessert sich die *Bewegungsvorstellung* und die Bewegungsqualität. Fertigkeiten werden bezüglich *Raum* (z.B. Wurf mit und ohne Anlauf), *Zeit* (z.B. Zeitlupenwurf) und *Dynamik* (Weit- bzw. Zielwurf) variiert und mit anderen Bewegungen kombiniert. Die Lehrperson schafft vielfältige Übungssituationen.



Gestalten – Kreativität fördern

In der dritten Lernphase wird eine harmonische und ökonomische Bewegung angestrebt. Die Lernenden setzen sich mit erschweren und ungewohnten Bedingungen auseinander und werden dadurch befähigt, eine Bewegung in verschiedenen Situationen erfolgreich einzusetzen (z.B. Wurf im Handballspiel). Die Lehrperson betreut und regt an.

Konsequenzen für den Sportunterricht

Auf der Mittelstufe der Primarschule stehen das Erwerben und Anwenden im Zentrum. Ein Bewegungsablauf ist oft schnell erworben. Da noch keine ausreichende Stabilität vorhanden ist, geht das Bewegungskönnen ohne entsprechendes Üben aber auch schnell wieder verloren.

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

3.2 Lehr- und Lernformen

Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Handeln

Lernende können fremd-, mit- und selbstbestimmt handeln. Zwei wichtige Anliegen beim Unterrichten bestehen darin, den Schülerinnen und Schülern zunehmend mehr Mit- und Selbstverantwortung zu übertragen und als Lehrperson im Wechselspiel der Lernformen im Gleichgewicht zu bleiben.

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



	fremdbestimmt	mitbestimmt	selbstbestimmt
Grundidee	Vermittelndes Lehren und geführtes Lernen: Die Lehrenden bestimmen, führen und lenken das Lernen.	Gemeinsames Lehren und Lernen: Die Lehrperson und/oder die Lernenden gestalten den Lernprozess gemeinsam.	Selbständiges Lernen und begleitendes Lehren: Die Lernenden bestimmen ihr Lernen individuell und selbständig.
Pädagogische Prinzipien	<ul style="list-style-type: none"> • Als Lehrende führen und als Lernende geführt werden • Sich als Lernender anpassen und einfügen • Vom Älteren und Erfahreneren profitieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Eigene partnerschaftlich in den Dienst der Gemeinschaft stellen • Sich in eine Gemeinschaft eingliedern und verantwortungsbewusst handeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbständigkeit erfahren und lernen • Für das eigene Handeln Verantwortung übernehmen • Individualität entfalten
Unterrichten als Kunst, ...	<p>... in den Vordergrund zu treten: Erklärend, darstellend, vorzeigend der Sache ihre Bedeutung geben. Präsent und glaubwürdig vertreten, was wichtig ist.</p> <p>... aus dem Kreis hervortreten: Bestimmend, fordernd, kontrollierend der Aufgabe ihre Bedeutung geben. Verbindlich und zuversichtlich verlangen, was geleistet werden muss.</p>	<p>... in den Kreis zu treten: Teilnehmend, aufnehmend, mitteilend der Klasse oder Gruppe ihre Bedeutung geben. Befreiend und schützend miterleben, was in der Gemeinschaft geschieht.</p>	<p>... in den Hintergrund zu treten: Betrachtend, begleitend, ermunternd dem Menschen seine Bedeutung geben. Genau beobachten, was der Lernende leistet und lernt. Zurückhaltend begleiten und werten.</p>
Als Lehrperson	... anleiten/führen	... begleiten	... beraten
Methodische Möglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären – Anleiten • Instruieren • Vorzeigen – Nachmachen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aushandeln – Vereinbaren • Partner- und Gruppenarbeiten • Projektartiger Unterricht 	<ul style="list-style-type: none"> • Entdecken – Ausprobieren • Problemlösen • Werkstattunterricht
Praktische Beispiele aus der Sicht der Lehrperson	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungsmerkmale des <i>Fosbury-Flops</i> erklären • Einen Volkstanz vorzeigen • Geräte aufstellen lassen • Eine neue, schwierige Bewegung, z.B. den Sturzhang an den Ringen, im Klassenverband aufbauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Gruppe erweitert eine instruierte Bewegungsfolge und zeigt sie nachher der Klasse. • Eine Halbklassse organisiert selbständig ein Spiel. • Mit den Schülerinnen und Schülern den Quartalsplan besprechen und fixieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Erfahrungswerkstatt «Balancieren» oder bei der Übungswerkstatt «Basketballtechnik» bestimmt der Lernende, welche Stationen er bearbeitet. • Jede Schülerin versucht, ihr individuell gestecktes Lernziel zu erreichen.

Drei unterschiedliche, sich ergänzende didaktische Konzepte des Lernens und Lehrens
(in Anlehnung an SCHÜPBACH, 1995, WANZENRIED, 1994).

3.3 Unterrichten *und* Erziehen

Unterrichten und Erziehen umfassen das Zusammenspiel von ungeplantem und von zielbewusst geplantem Handeln. Spontan lässt sich die Lehrperson auf erzieherisch bedeutsame Situationen (Konflikte, Passivität, Kritik...) ein. Absichtlich werden Situationen und Interventionen gestaltet, um bestimmte Erziehungsziele zu erreichen. Das richtige Mass in diesem Zusammenspiel zu finden, ist Aufgabe und Herausforderung zugleich.

Ein wichtiges Ziel ist es, lebensbejahende, gemeinschaftsfähige Persönlichkeiten in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dazu muss das Bewusstsein geweckt werden, nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für Mitmenschen und die Natur zu übernehmen und entsprechend zu handeln.

➔ Probleme im Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 59 f.

Wodurch wirkt Unterricht erzieherisch?

Durch die Lehrperson

- Persönlichkeit
- Führungsverhalten
- Haltungen und Werte
- Vorbild
- ...

Durch die Beziehung zum Kind

- Respekt, Akzeptanz, Echtheit
- Wertschätzung
- Einfühlungsvermögen
- Ermutigung
- Beachtung von Interessen und Bedürfnissen der Lernenden
- ...

Durch Verbindlichkeiten und Regelungen

- Rahmenbedingungen
- Aushandeln von sozialen Regeln
- Grenzen setzen
- Umgang mit Konflikten
- ...

Durch die Sozialformen

- Wahl der Sozialform (Einzel-, Partner-, Gruppen-, Klassenunterricht)
- Gruppendynamik
- Kommunikation
- Zusammenarbeit
- ...

Durch Leistungsforderungen

- Individuell abgestimmte Zielsetzungen
- Klarheit und Transparenz der Forderungen
- Gestaltung von Lernkontrollen
- Unterstützung der Selbstbeurteilung
- ...

Durch die Vermittlung von Werten und Haltungen

- Aufklären statt moralisieren
- Respektieren der Persönlichkeit der Lernenden
- Beachten der Verstehens-, Gefühls- und Handlungsebene
- ...

Koedukativer Sportunterricht

Koedukation ist von der Vorschule bis etwa zum 6. Schuljahr üblich. Untersuchungen zeigen, dass die Mädchen im geschlechtergemischten Unterricht oft benachteiligt werden. In geschlechtergetrennten Klassen werden ihre Interessen besser berücksichtigt und ihre Fähigkeiten angemessener entfaltet. Sie sind interessierter und beteiligen sich intensiver am Unterricht. Darum sollte die Lehrperson bewusst darauf achten, den Mädchen die ihnen zustehende Aufmerksamkeit zu schenken. Anregungen für die Praxis:

- Knaben und Mädchen werden während einer Sportlektion pro Woche getrennt unterrichtet, um die entsprechenden Interessen zu wahren.
- Immer wieder Unterrichtssequenzen schaffen, in denen Mädchen und Knaben getrennt spielen oder an einem (evtl. verschiedenen) Inhalt arbeiten.
- Bei der Unterrichtsplanung bewusst auf die Meinungen, Anliegen und Wünsche der Mädchen achten.
- Beim Beurteilen die Bewegungsausführung ausreichend gewichten.

➔ Gründe für und gegen koedukativen Sportunterricht: Vgl. Bro 1/1, S. 20 f.

➔ Sportunterricht auswerten: Vgl. Bro 1/4, S. 18 f.

3.4 Pädagogische und didaktische Prinzipien

Der Sportunterricht soll die Schülerinnen und Schüler zur Handlungsfähigkeit im Umgang mit Bewegung, Spiel und Sport führen. Auf dem Weg dazu orientieren wir uns an den pädagogisch-didaktischen Prinzipien *ganzheitlich*, *partnerschaftlich* und *selbständig*.



Im Sportunterricht darf es nicht nur ums Bewegen gehen. Ein ganzheitlicher Unterricht ermöglicht Handlungszusammenhänge, die dazu führen, dass die Schülerinnen und Schüler Bewegungs-, Körper- und Sport Erfahrungen als sinnvoll erleben. Es ist wichtig, dass sie immer wieder attraktive und vor allem vielseitige Lernaufgaben bewältigen können, die sie in geistiger, gefühlsmässiger und körperlicher Hinsicht herausfordern und fördern.

Didaktische Konsequenzen

- Lernen mit allen Sinnen.
- Die verschiedenen Lerntypen ansprechen.
- Bewegungen möglichst als Ganzes erproben und üben lassen.
- Bewegungsverwandtschaften suchen und nutzen.
- Projekte planen, durchführen und auswerten.
- Fächerübergreifend unterrichten.

Praktische Beispiele:

- Das Fahrrad als Sportgerät und Verkehrsmittel (vgl. Bro 6/4, S. 14/15 und Bro 7/4, S. 10/11)
- Laufen erleben (vgl. Bro 4/4, S. 15)
- Fairplay (vgl. Bro 5/4, S. 21)

Bewegung, Spiel und Sport bieten in hohem Masse die Möglichkeit zur Gemeinschaftsbildung. Alle am Unterricht Beteiligten sollen partnerschaftlich dazu beitragen, den gemeinsamen Lebensabschnitt durch Absprachen und Regeln angenehm zu gestalten (Motto: Schule ist ein Stück Leben, das es zu gestalten gilt). Dies bedingt, dass Lehrpersonen nicht nur fremd-, sondern auch mitbestimmtes Handeln ermöglichen.

Didaktische Konsequenzen

- Den Unterricht immer wieder gemeinsam planen, durchführen und auswerten.
- Lernpartnerschaften bilden.
- Helfen und Sichern lernen.
- Mit und ohne Schiedsrichter fair spielen.
- Gemeinsam Abmachungen und Regeln festlegen.

Praktische Beispiele:

- Sportanlässe und Feste (vgl. Bro 7/4, S. 12 ff.)
- Kooperieren (vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.)
- Projektartiger Unterricht (vgl. Bro 7/4, S. 9 ff.)
- Rückenmalerei (vgl. Bro 2/4, S. 24)

Wenn Schülerinnen und Schüler zu einem selbständigen und selbstbestimmten sportlichen Handeln hingeführt werden sollen, so muss der Unterricht einen zunehmenden Grad an Selbständigkeit ermöglichen. Damit ist Handeln gemeint, das nicht gänzlich vorstrukturiert ist. Selbständiges Handeln braucht Freiräume, in denen eigene Pläne geschmiedet, erprobt und ausgewertet werden können. Dies bedeutet, dass die Lernenden mit der Zeit in der Lage sein müssen, Eigenverantwortung für ihr Lernen zu übernehmen.

Didaktische Konsequenzen

- Freiräume gewähren, begründete Grenzen setzen und diese konsequent einhalten.
- Den Lernenden Verantwortung übertragen.
- Den Lernenden eigene Zielsetzungen und Lernstrategien zugestehen.
- «Hilf mir, es selbst zu tun» (MONTESSORI).

Praktische Beispiele:

- Differenzieren beim Geräteturnen (vgl. Bro 3/4, S. 30)
- Jonglieren mit 3 Bällen (vgl. Bro 5/4, S. 59)
- 24-Stunden-Triathlon (vgl. Bro 4/4, S. 35)

4 Sportunterricht planen

4.1 Planen – Durchführen – Auswerten

Guter Unterricht setzt voraus, dass die Lehrperson stets von neuem nach dem Sinn und der Bedeutung von Zielen und Inhalten fragt, die persönlichen Wertvorstellungen, Menschenbilder und Alltagstheorien sowie den eigenen Unterricht reflektiert und den jungen Menschen offen begegnet.

Eine wichtige Grundlage für die Unterrichtsplanung ist die Einschätzung der Voraussetzungen und Interessen der Schülerinnen und Schüler. Im Laufe der Zeit sollte die unterrichtliche Struktur so verändert werden, dass ein zunehmend grösseres Ausmass an Selbständigkeit und Mitbestimmung der Schülerinnen und Schüler möglich wird.

Planen, Durchführen und Auswerten des Unterrichts ist als sich wiederholender didaktischer Regelkreis und nicht als linearer Prozess zu verstehen. So beeinflusst das Auswerten des unmittelbaren Unterrichtsgeschehens die weitere Planung («Rollende Planung») und somit den Lernprozess.

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



4.2 Planungsfragen

Planungsfragen dienen auf allen Ebenen (Jahres-, Semester-, Grob- und Lektionsplanung) als Richtlinien. Sie helfen, Ideen zu konkretisieren, Ziele festzulegen und dadurch das Gestalten und Gelingen des Unterrichts zu erleichtern:

➔ Planungsinstrument
«Didaktischer Kompass»:
Vgl. Bro 7/1, S. 18

Sinnrichtungen und Ziele

- Welche Schwerpunkte setze ich (Sinnrichtungen, Ziele)?
- Welcher Erziehungsaspekt steht im Vordergrund (ganzheitlich, partnerschaftlich, selbständig)?
- Was sollen die Schülerinnen und Schüler am Schluss kennen oder können?

Voraussetzungen/Rahmenbedingungen (personal/situativ)

- Welche Interessen haben meine Schülerinnen und Schüler? Welche Voraussetzungen bringen sie mit?
- Wo kann ich anknüpfen?
- Kann und will ich den Inhalt fächerübergreifend verbinden?
- Welche Anlagen, Materialien... stehen zur Verfügung?

Thema und Inhalte

- Welchen Inhalt (=Thema) will ich bearbeiten?
- Welche zentralen Anliegen sind mir bei der Vermittlung wichtig?
- Was weiss ich zum Thema?
- Welche fächerübergreifenden Möglichkeiten bieten sich an?

Mittel und Medien

- Was will ich dem Lehrmittel entnehmen und welche eigenen Ideen habe ich?
- Wo finde ich weitere Informationen oder Medien wie Lehrbilder, Tonbänder, Videos, Plakate...?

Lernaufgaben und Methoden

- Wie soll gelernt werden?
- Welche Arten von Lernaufgaben (offene/geschlossene) stehen im Vordergrund?
- Welche Lernformen wähle ich (fremd-, mit-, selbstbestimmt)?
- Welche Lernhilfen setze ich ein?
- Welche Organisationsformen gewährleisten eine grosse Intensität?

Lernkontrollen

- Wie stelle ich fest, ob die Lernziele erreicht worden sind?
- Wie kann ich den Lernprozess begleitend beurteilen?
- Welche Möglichkeiten zur Selbstbeurteilung gibt es?
- Wie reagieren die Schülerinnen und Schüler auf die Belastung, wie sprechen sie auf den Lernerhalt an?

Den Unterricht mit Fragen vorbereiten

4.3 Planungsgrundlagen

Lehrplan

Ausgangspunkt für die Planung ist der kantonale Lehrplan.

Jahres-/Semesterplanung

- Anliegen und Wünsche der Schülerinnen und Schüler erfragen und in die Planung einbeziehen.
- Alle Broschüren des Lehrmittels und die verschiedenen Sinnrichtungen berücksichtigen.
- Pro Quartal möglichst einen Anlass (Sporttag, Skitag, Spielturnier, Seeüberquerung...) fest einplanen und darauf hinarbeiten.
- Inhaltliche Schwerpunkte (im Umfang von 4 bis 8 Lektionen) unter Beachtung von Rahmenbedingungen wie Jahreszeiten oder Anlagen festlegen und über das Semester oder Jahr verteilen.
- Fixpunkte der Auswertung (Lernkontrollen/Tests) festlegen.

Grobplanung

Den Unterricht mit Hilfe von Planungsfragen konkretisieren:

- *Voraussetzungen* der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen.
- *Inhalt* (= Thema) festlegen und *Grobziele* formulieren.
- *Lernkontrollen* auswählen und Kriterien zur Erfüllung festlegen.
- *Lernaufgaben und Methoden* auswählen.
- *Mittel und Medien* beiziehen.
- *Schwerpunkte* mit anderen Inhalten ergänzen (Schwimmen, Spiel, Sport im Freien...).

	1. Wochenlektion	2. Wochenlektion	3. Wochenlektion
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4		Lernkontrolle/Test	
Woche 5			

Schwerpunkt *und* Abwechslung beim Planen.

Ⓣ-Übungen:
Vgl. Bro 1/4, S. 19

⊕ Fragen zur Unterrichtsvorbereitung: Vgl. Bro 1/4, S. 12



Lektionsplanung

- Pro Lektion möglichst einen Inhalt und 1 bis 2 Feinziele ins Zentrum stellen mit der Absicht, den Lernenden einen einsichtigen und sinnvollen Ablauf zu ermöglichen, den sie als erlebnis- und erfahrungsreich empfinden. *Motto: «Roter Faden».*
- Die Sicherstellung des Bewegungsausgleichs zur Sitzhaltung in den übrigen Fächern erfordert eine optimale Nutzung der Bewegungszeit durch eine gute Organisation. Z.B.: Gruppeneinteilung oder Material möglichst während der ganzen Lektion beibehalten, kleine Gruppen bilden, auf mehreren Feldern spielen, kein Ausscheiden... *Motto: «Einfach und intensiv».*
- Auf intensive Lektionsphasen folgen ruhigere Momente (Rhythmisierung).
- Der Ausdauerfähigkeit, Haltungserziehung und Sicherheit besondere Beachtung schenken.

«Wem es gelingt, Menschen mit Körperübungen leuchtende Augen zu schenken, tut Grosses auf dem Gebiet der Erziehung.»

(PESTALOZZI)

5 Sportunterricht durchführen

5.1 Das Lernen gestalten

Vor dem Sportunterricht

Für den Unterrichtsverlauf ist es von Vorteil, wenn die Lehrperson frühzeitig in der Halle oder auf der Sportanlage eintrifft. Sie kann überprüfen, ob das Material vorhanden und bereit ist, sowie die Kinder in die letzten Vorbereitungen mit einbeziehen. Vor dem Beginn der Lektion ist möglichst zu verhindern, dass die Schülerinnen und Schüler vor der Halle oder in der Garderobe warten müssen. Die Unfallgefahr ist nicht grösser, wenn die Sportanlage von Anfang an benutzt werden kann. Mit den Schülerinnen und Schülern müssen Vereinbarungen getroffen werden, die gelten, wenn die Lehrperson noch nicht in der Halle ist. Möglichkeiten:

- Es ist erlaubt, sich vor dem Unterrichtsbeginn frei zu bewegen und mit Bällen zu spielen. Dabei wird aufeinander Rücksicht genommen, damit sich alle wohl fühlen.
- Ohne die ausdrückliche Erlaubnis der Lehrkraft dürfen keine Geräte aufgestellt und benutzt werden.
- Das Benutzen der Sprossenwand und des Klettergerüsts ist nicht erlaubt.
- Wer die Halle betritt, beginnt mit einer festgelegten Aufgabe, z.B.: 3 Runden laufen, Paarfangen, Zielwürfe auf die Körbe etc.

Einstimmen und Aufwärmen

Die Umstellung von der Arbeit im Klassenzimmer auf die sportliche Betätigung erfordert ein *geistiges Einstimmen* sowie ein *funktionelles Vorbereiten* der Organsysteme auf das bevorstehende Bewegungshandeln.

- Es soll eine Stimmung entstehen, welche die Lernbereitschaft fördert, z.B. positive Erwartungen äussern, mit persönlichem Engagement begeistern, mit einzelnen Schülerinnen und Schülern sprechen ...
- Die Lernenden auf eine ihnen bekannte Art (auf dem Kreis, auf einer Linie...) besammeln und den Stundenbeginn so zum Ritual werden lassen.
- Den Schülerinnen und Schülern Ziele und Inhalte der Lektion bekanntgeben. Blickkontakt zu allen herstellen und erst sprechen, wenn alle zuhören. Auf lange Anweisungen und Erklärungen verzichten.
- Den Kindern die Möglichkeit geben, sich *sofort zu bewegen*, z.B.: einfache Formen mit und ohne Handgeräte wählen, bekannte Spiele einsetzen...
- Den Inhalt des Hauptteils, das Material oder die Gruppeneinteilung schon in der Einstimmung berücksichtigen. Wenn im Hauptteil in die Höhe gesprungen wird, soll schon in der Einstimmung mit leichten Sprungübungen begonnen werden (z.B. Seilspringen).
- Je eine bis zwei Übungen zum *Dehnen*, *Kräftigen* und *Koordinieren* integrieren. Bewusst beachten, dass die durch das Sitzen zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen gekräftigt und die zur Verkürzung neigenden gedehnt werden. Durch *dynamisch* ausgeführte Bewegungsformen sollen die Gelenke, Sehnen und Bänder im vollen physiologischen Umfang beansprucht werden. Stretching (*statisches Dehnen*) ist nicht kindgemäss und für die Primarschule nicht zu empfehlen.

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



➔ Einstimmen und Aufwärmen: Vgl. Bro 1/1, S. 66 f.

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten: Vgl. Bro 2/4, S. 10–19 und Bro 1/1, S. 37 ff.

Hauptteil

Jede Lektion weist einen klaren inhaltlichen *Schwerpunkt* (Hauptteil) auf:

- Organisatorische Massnahmen und effektive Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler müssen in einem zweckmässigen Verhältnis stehen.
- Wenige Übungen wählen und viele Wiederholungen ermöglichen: Übungserleichterungen durch *Variationen* und *Kombinationen*.
- Körperliche Unterschiede sowie verschiedene Begabungen und Interessen erfordern *differenzierte Lern- und Übungsangebote*. Bei der Realisierung können spezielle Fähigkeiten von Schülerinnen und Schülern in die Unterrichtsgestaltung mit einbezogen werden, indem sie als Lehrende eingesetzt werden (z.B. Einsatz als Gruppenleiterinnen).
- Durch gezielte *Rhythmisierung* wird ein sinnvoller Wechsel zwischen Momenten der Anspannung und Entspannung erreicht. Phasen des Übens von Bekanntem und dem Erwerben von Neuem wechseln sich ab.
- Die *spielerische Gestaltung* von Übungs- und Belastungsformen sollte in jeder Lektion zum Tragen kommen.

Ausklang

Für das gemeinsame Beenden der Lektion ist genügend Zeit vorzusehen. Vor dem Läuten werden die geweckten Energien zum Abklingen gebracht und das Wesentliche festgehalten. Ein gemeinsamer Rückblick und evtl. ein Ausblick können zu einer sinnvollen Gewohnheit werden. Der Ausklang wird beispielsweise genutzt für:

- beruhigende Spiele,
- Entspannungsübungen,
- einen Moment der Ruhe und des Besinnens,
- eine kurze Zusammenfassung,
- eine Rückmeldung an die Schülerinnen und Schüler,
- das gegenseitige Mitteilen der wichtigsten Erkenntnisse und Erlebnisse
- oder etwas ganz anderes.

Nach der Sportlektion

Die Regelung des Verhaltens in der Garderobe (Duschen, Trinken) und auf dem Weg ins Klassenzimmer erleichtert einen reibungslosen Übergang zu den folgenden Tätigkeiten.

Für die Lehrerin oder den Lehrer endet die Lektion mit der Nachbereitung (z.B. Unterrichtsprotokoll erstellen, Eindrücke festhalten) und dem Ableiten von Konsequenzen für die nächste Lektion.

Die längerfristige Zufriedenheit aller Beteiligten ist stark von der Unterrichts Atmosphäre und den Beziehungen der Beteiligten untereinander abhängig. Wenn es gelingt, dass sowohl die Lernenden als auch die Lehrperson immer wieder von neuem Genugtuung und Zufriedenheit empfinden, ist die Grundlage für einen lernwirksamen Unterricht geschaffen.

➔ Körpererfahrung:
Vgl. Bro 2/4, S. 4/5;
Entspannungsübungen:
Vgl. Bro 2/4, S. 22 ff.



5.2 Lernaufgaben stellen

Offene Lernaufgaben

Bewegungsaufgaben fordern die Schülerinnen und Schüler heraus, eigene Problemlösungsstrategien zu entwickeln. Sie versuchen, ein vorgegebenes Ziel auf ihre Art und Weise zu erreichen. Zum Beispiel:

- Zu zweit möglichst viele Zuspielformen mit dem Ball finden.
- Bewegungsformen weiter entwickeln (z.B. eine vorgegebene Tanzform mit eigenen Ideen ergänzen).

➔ Miteinander Ball spielen:
Vgl. Bro 5/4, S. 10

Eine zu offen gestellte Lernaufgabe kann die Lernenden auch überfordern. Durch *Gegensatzerfahrungen* kann beim Erlernen einer neuen Fertigkeit das Wesentliche der Bewegung entdeckend erfahren und geübt werden. Dabei wird die Aufmerksamkeit durch gezielte Aufgabenstellungen gelenkt. Z.B.:

- «Probiere, wie du besser von Matte zu Matte springen kannst: Absprung mit aufrechtem oder nach vorne geneigtem Oberkörper?»
- «Finde heraus, ob du den Korb mit dem ein- oder beidhändigen Wurf besser triffst.»

➔ In die Weite springen:
Vgl. Bro 4/4, S. 22

Geschlossene Lernaufgaben

Als Grundsatz gilt: *So ganzheitlich wie möglich, so aufgeteilt wie nötig!*

Ganzheitsmethode – «Aufs Ganze gehen»

Bereits am Anfang wird die neue Bewegung als Ganzes ausgeführt, wenn nötig unter lernerleichternden Bedingungen (z.B. den Salto auf einen Matenberg ausführen). Die Basis dazu bildet eine *klare Bewegungsvorstellung* (präzise Aufgabenstellung, Vorzeigen, Bild, Video...). Nachher wird die Bewegung mit geeigneten Lernhilfen und Aufbauformen erworben und/oder durch verschiedene Aufgabenstellungen variiert bzw. mit anderen Bewegungen kombiniert. Ist die *Bewegungsstruktur als Ganzes einfach, einprägsam und ungefährlich*, dann eignet sich ganzheitliches Vorgehen besonders gut. Praktische Beispiele:

- Den Hüftaufschwung am Reck ganzheitlich ausprobieren lassen. Für diejenigen, die das Element noch nicht können, werden geeignete Lernhilfen angeboten. Für die andern wird das Element durch Variation (z.B. Hüftaufschwung mit beidbeinigem Abstoß) und Kombination (z.B. einen Unterschwung anhängen) erschwert.
- Den Sprungwurf im Handball mit Hilfe eines Sprungbrettes oder Kastendeckels als Absprunghilfe einführen.

➔ Auf- und Unterschwünge am Reck: Vgl. Bro 3/4, S. 19

Teilmethode – «Vom Leichten zum Schwierigen»

Die Bewegungsform wird in einzelne Bewegungsphasen unterteilt. Schritt für Schritt werden die Einzelteile anschliessend zur Endform zusammengesetzt. Insbesondere *komplexe* und *gefährliche Bewegungen* sollten so eingeführt werden. Praktische Beispiele:

- Beim Sturzhang an den Schaukelringen werden zuerst die Einzelelemente (Aufschwingen, Sturzhanglage ohne und mit Schaukeln, Abschwingen) gefestigt und dann zur Endform zusammengefügt.
- Im Schwimmen wird das Brustschwimmen durch folgende Aufbauschritte eingeführt: Beinschlag – Armzug – Koordination – Atmung.

➔ Schaukeln und Schwingen:
Vgl. Bro 3/4, S. 18

5.3 Das Lernen unterstützen und organisieren

Geräte aufstellen

Das Material soll möglichst vielfältig eingesetzt werden. Anregungen zum Aufstellen der Geräte:

- Die Standorte der Geräte mit Spielbändern markieren oder mit Organisationskizzen veranschaulichen.
- Klare Aufträge helfen, das Material rationell aufzustellen: Wer holt was? wo? wohin stellen? was nachher (Zusatzaufgabe lösen, Treffpunkt ...)?
- Nur einzelne Schülerinnen und Schüler und die Lehrperson stellen die Geräte auf. Die anderen lösen eine Bewegungsaufgabe (z.B. das Rad üben) oder spielen ein bekanntes Spiel.



In Halbklassen unterrichten

Die Schülerinnen und Schüler sollten mit der Zeit in der Lage sein, in der Halbklassse ein Spiel selbständig durchzuführen. Dadurch entstehen für die Lehrperson Möglichkeiten zur Betreuung von Leistungs- oder Interessengruppen. Mögliche Beispiele dafür sind:

- Während z.B. eine Halbklassse selbständig Fussball oder Unihockey spielt, kann die andere unter Anleitung der Lehrperson Minitrampolin springen. Die eine Halbklassse übt z.B. die Sprungrolle, die andere den Salto vorwärts (Leistungsgruppen).
- Eine Halbklassse spielt selbständig, während die andere einen Tanz einübt. In der nächsten Lektion spielen die Tänzerinnen und Tänzer ihr Spiel und die andere Halbklassse übt sich im Jonglieren (Interessengruppen).

Spiele einführen

Spieleinführungen müssen kurz und verständlich sein. Wichtige Spielelemente werden erläutert und praktisch vorgezeigt. Tips für die Praxis:

1. Die Lernenden werden in *Gruppen* eingeteilt. Diese oder zwei Demonstrationsgruppen begeben sich auf ihre Position bzw. in ihr Spielfeld.
2. Die *Idee* des Spiels wird kurz und verständlich vorgetragen.
3. In welchem *Feld* spielt sich das Spiel ab?
4. Welche *Regeln* sollen eingehalten werden?
5. Gibt es eine *Wertung* (z.B. 10 Pässe im Schnappball = 1 Punkt)?
6. Evtl. Probe- oder Demonstrationsdurchgang.

➔ Teams und Turniere:
Vgl. Bro 5/4, S. 22

Rückmeldungen geben

Beim Erwerben einer Bewegung helfen bildhafte Hinweise: «Stell dir beim Prellen des Balles vor, du würdest eine Fahrradpumpe bedienen». Sie erleichtern die Beachtung wesentlicher Bewegungsmerkmale. Gesamtkorrekturen machen auf häufige Fehler aufmerksam. Beim Anwenden oder Gestalten stehen zunehmend Einzelkorrekturen im Vordergrund. Da die Lehrperson nicht ständig alle Lernenden beobachten kann, sollen diese zur *Lernpartnerschaft* angehalten werden. Die globale Beurteilung einer Bewegung kann leicht zur Überforderung führen. Lernende sind aber mit zunehmender Bewegungserfahrung immer besser in der Lage, ein von der Lehrperson vorgegebenes, wesentliches Bewegungsmerkmal zu kontrollieren. So kann die Frage «Zeigt beim Standwurf im Basketball der Ellbogen der Wurfhand zum Korb?» durch den Partner mit «ja» oder «nein» beantwortet werden.

6 Sportunterricht auswerten

6.1 Lernergebnisse ermitteln und beurteilen

Lehrende und Lernende bemühen sich, bestimmte Ziele zu erreichen. Daher ist es unumgänglich, das Handlungsgeschehen, die Resultate und die Fortschritte auszuwerten. Eine Gesamtbeurteilung der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt neben der Leistung das *Lern-, Arbeits- und Sozialverhalten*. Ein Unterricht, der die Fremdbeurteilung der Lehrperson mehr und mehr mit der Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt, erhöht die Lernbereitschaft und den Lernerfolg.

Beurteilungsgründe

- *Informieren:* Die Beurteilung verschafft den Lehrpersonen Informationen über den Leistungsstand der einzelnen Schülerinnen und Schüler sowie der ganzen Klasse. Dadurch hat sie die Möglichkeit, das geplante Handlungsgeschehen zu ändern und die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler zu optimieren.
- *Motivieren:* Die Schülerinnen und Schüler wollen Rückmeldungen zu ihrem Bewegungshandeln. Die Beurteilung der Lehrperson soll anerkennend sein und zu weiteren Lernanstrengungen führen. Eine wichtige Absicht besteht darin, dass die Lernenden Vertrauen in ihr Können und in ihre Leistungsfähigkeit gewinnen.

Beurteilungsarten

- Bei der *formativen Beurteilung* geht es darum, die Lernenden in ihrem Lernprozess zu begleiten und zu unterstützen. Die Lehrperson beobachtet, wie einzelne Schülerinnen und Schüler eine Lernaufgabe lösen, beurteilt das Handlungsgeschehen und erteilt Rückmeldungen. Beispiele: Die Lehrperson gibt Tips zur Bewegungsausführung, zwei Schülerinnen korrigieren sich gegenseitig einzelne Bewegungsmerkmale des Standwurfs im Basketball; Lernende und Lehrende denken darüber nach, was erreicht worden ist und wo sie im Lernprozess stehen.
- Bei der *summativen Beurteilung* wird nach längeren Unterrichtssequenzen festgestellt, was die Klasse bzw. einzelne Schülerinnen und Schüler erreicht haben. Beispiel: Alle Schüler absolvieren am Schluss des Themas «Drehen» eine Gerätebahn, wo das Gelernte angewendet und beurteilt wird. Dabei erfahren die Lernenden auch, wo sie im Quervergleich zu den anderen stehen. In Leistungsdisziplinen (z.B. Hochsprung) sollen die Schülerinnen und Schüler mehrfach Gelegenheit haben, ihr Resultat zu verbessern. Summative Lernkontrollen müssen sorgfältig vorbereitet und über das ganze Semester verteilt werden.
- Die *prognostische Beurteilung* stützt sich auf die formative und summativ Beurteilung und wagt einen Blick in die Zukunft. Beispiele: Welche Leistungsentwicklung ist im Jonglieren mit drei Bällen noch zu erwarten? Welche Chancen hat ein Team an einem Spielturnier?

➔ Sportunterricht auswerten:
Vgl. Bro 1/1, S. 74 ff.



➔ Wie schreiten die Lernenden voran?

➔ Wie weit sind die Lernenden gekommen?

➔ Was ist von den Lernenden zu erwarten?

Beurteilungsnormen

Beurteilungen erfolgen auf der Grundlage von Beobachtungen und messbaren Resultaten. Frühzeitig wird festgelegt, an welchen Kriterien die Leistungen am Ende einer Ausbildungsphase gemessen werden. Wir unterscheiden folgende Bezugsnormen:

- Die *Idealnorm* vergleicht die Lernleistung mit dem gesetzten Lernziel (kriteriumsorientiert). Die Schülerinnen und Schüler versuchen, die vorgegebenen Kriterien zu erfüllen. Im Zentrum steht die *Bewegungsqualität*. Beispiel: Kann der Schüler die technischen Merkmale des Fosbury-Flops in der Bewegung umsetzen?
- Die *Sozialnorm* vergleicht die individuelle Leistung mit der Gruppe (normorientiert). Beispiel: Welche Leistung im Hochsprung erreicht ein Schüler im *Vergleich* zu anderen? Der in den Wertungstabellen ersichtliche Prozentrang zeigt der Schülerin, wo sie im Vergleich zu ihrer Altersgruppe steht.
- Die *Individualnorm* misst den individuellen *Leistungsfortschritt*. Beispiel: Wieviel hat sich eine Schülerin im Hochsprung von einem Jahr zum anderen gesteigert?

➔ Leichtathletiktests:
Vgl. Bro 4/4, S. 17, 18, 20, 30, 33 und Bro 4/1, S. 11

➔ Wertungstabellen:
Vgl. Bro 4/4, S. 11, 17, 23, 25

6.2 Tests – Beurteilung (Bericht, Note ...) – Sportheft

In den Broschüren 2 bis 6 dieses Lehrmittels sind Übungen, Fertigkeiten, Produkte und Anlässe als Test-Übungen gekennzeichnet (Ⓡ). *Pro Jahr soll aus jeder Broschüre mindestens ein Test vorbereitet und als Lernkontrolle ausgewertet werden.* Bei der Festlegung dieser Lernkontrollen wurde darauf geachtet, dass alle Sinnrichtungen des sportlichen Handelns berücksichtigt werden.

➔ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 4/1, S. 3 f.

Die kantonalen Gesetzgebungen regeln, ob im Sport eine *Note* gesetzt werden muss oder nicht. Die Zeugnisnote soll breit abgestützt sein und in erster Linie Auskunft über die sportlichen Leistungen geben. Die Schülerinnen und Schüler sollen frühzeitig die wichtigsten Ziele und Inhalte eines Semesters kennen und wissen, welche Teile zur Gesamtbeurteilung beitragen. Für Lernende mit speziellen Voraussetzungen kann eine Sonderregelung vereinbart werden, wie die Beurteilung zustande kommen wird. Am Schluss des Semesters findet mit jedem Schüler anhand der Ergebnisse ein Gespräch über die Sportnote statt.

Das persönliche *Sportheft* hat sich bewährt. Die Schülerinnen und Schüler halten darin ihre Leistungsfortschritte, Veränderungen des Körpers in Bezug auf Gewicht und Grösse sowie ausserschulische sportliche Aktivitäten fest. Einmal pro Semester sollen sie ihr Bewegungshandeln überdenken (Was habe ich im Sportunterricht gelernt? Was möchte ich noch lernen? Was hat mir besondere Freude bereitet? ...). Dadurch erkennen die Lernenden ihre Leistungsfortschritte, Veränderungen des Körpers und persönliche Bedürfnisse.

Verwendete und weiterführende Literatur

- AUTORENTEAM SPG: Grundlagen der Allgemeinen Didaktik. Seminar für Pädagogische Grundausbildung. Zürich 1996.
- AYRES, J. A.: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Berlin: Springer 1992.
- BAAKE, D.: Die 6- bis 12jährigen. Weinheim/Basel: Beltz 1993.
- BALZ, E. / NEUMANN, P.: Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf 1997.
- BIELEFELDER SPORTPÄD.: Methoden im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann 1989.
- CZWALINA, C. (Hrsg.): Methodisches Handeln im Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann 1996.
- EIDG. SPORTKOMMISSION: Lehrmittel Sporterziehung, Band 1. Bern: EDMZ 1996.
- ERIKSON, H. E.: Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/Main 1973.
- ERZIEHUNGSDIREKTION DES KANTONS ZÜRICH: Lehrplan für die Volksschule des Kantons Zürich, 1991.
- GRELL, J. u. M.: Unterrichtsrezepte. Weinheim/Basel: Beltz 1990.
- GRÖSSING, S.: Einführung in die Sportdidaktik. Wiesbaden: Limpert 1988⁵.
- HOTZ, A. / KEGAN, R. / LANDOLT, H.: Erfolgreiches Lernen und Lehren. Aarau: Sauerländer 1995.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bern: SVSS-Verlag 1997.
- KURZ, D.: Elemente des Schulsports. Grundlagen einer pragmatischen Fachdidaktik. Schorndorf: Hofmann 1977.
- REIMANN-KAUFMANN, E.: Erziehungstheorien im Vergleich. Zürich 1990.
- SCHERLER, K. / SCHIERZ, M.: Sport unterrichten. Schorndorf: Hofmann 1993.
- SCHÜPBACH, J.: Didaktische Prinzipien. Vorlesungsskript Allgemeine Didaktik. Uni Bern 1995.
- VOLKAMER, M. / ZIMMER, R.: Vom Mut, trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf: Hofmann 1990.
- VOLKAMER, M.: Von der Last mit der Lust im Schulsport. Schorndorf: Hofmann 1987.
- WANZENRIED, P.: Die Übungsschule neu denken. In: Forum Seminar für Pädagogische Grundausbildung. Zürich 2/94.



2

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 2



Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 2 auf einen Blick

... Tanz

... Gymnastik

... Körpertraining

... Entspannung

**Körperformende
und darstellende
Bewegungsgestaltungen
durch ...**

... Bewegungstheater

... Darstellendes Spiel

... Pantomime

... Rhythmisches Bewegen

**Den bewussten und
gekonnten Umgang
mit dem Körper
fördern**

**Das Bewusstsein schaffen für einen funktionellen
Umgang mit dem Körper und mit der Bewegung
als Teil einer ganzheitlichen Lebensgestaltung**

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 4.–6. 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

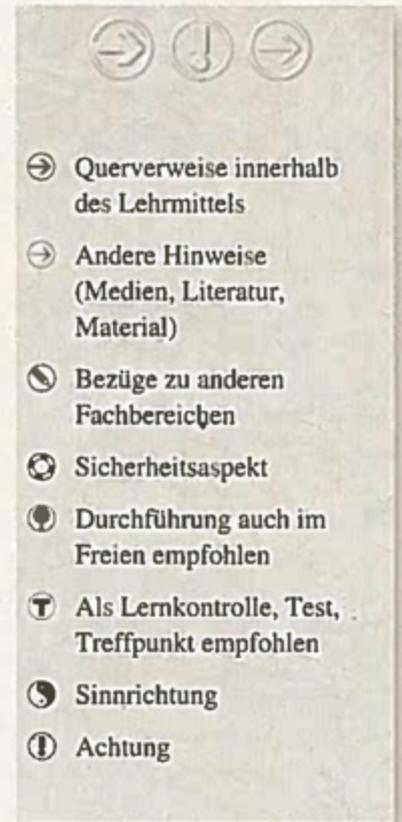
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Bewegen	
1.1 Beziehung zum eigenen Körper	3
1.2 Den Körper wahrnehmen lernen	4
1.3 Tastende Füße	6
1.4 Körpersprache	7
1.5 Unphysiologische Belastungen vermeiden	8
1.6 Heben, Tragen und Abstellen von Lasten	9
2 Koordinieren – Belasten – Entlasten – Entspannen	
2.1 Koordinative Fähigkeiten	10
2.2 Konditionelle Fähigkeiten	11
2.3 Ohne Handgeräte	12
2.4 Mit Bällen	14
2.5 Mit Reifen	16
2.6 Mit Springseil	18
2.7 Hindernisbahnen	20
2.8 Wintersport-Training	21
2.9 Entspannen	22
2.10 Sich entspannen lernen	23
3 Rhythmisch bewegen	
3.1 Rhythmisches Bewegen zur Musik	25
3.2 Gummitwist	26
3.3 Fitnessmusical	27
3.4 Partytime	28
4 Darstellen	
4.1 Masken	29
4.2 Traumfresserchen	30
5 Tanzen	
5.1 Wir tanzen	32
5.2 Streetdance	33
5.3 Ich und der Wind	34
5.4 Vom Letkiss zum Rock'n'Roll	35
5.5 «Boxmätsch»-Tanz	36
5.6 Wenn Sportspiele tanzen	37
5.7 «Fame» – ein Tanzprojekt	38
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	40



Einführung

Bewegung ist lebensnotwendig

Für eine harmonische Gesamtentwicklung brauchen Kinder ein ausreichendes Mass an Bewegung. Individuell angepasste Belastungen des Organismus bilden notwendige Entwicklungsreize. Die Funktionstüchtigkeit der Organe, die für eine umfassende körperliche Leistungsfähigkeit wichtig ist, hängt wesentlich von einer angemessenen Beanspruchung ab.

Umfeld und Alltag

Der durch Automatisierung, Rationalisierung und Computer geprägte Alltag schränkt die Bewegungsmöglichkeiten ein und verleitet schon Kinder zu Passivität. Bewegungsmangel ist für den sich entwickelnden Organismus ein Risikofaktor, der zu Fehlhaltungen, Übergewicht und anderen Funktionsstörungen führen kann.

Bewegte Schule

Monotones *Sitzen* kann schon bei Kindern im Alter von 10–12 Jahren zu Muskelverkürzungen und -abschwächungen führen. Darum ist ein kindgerechter, von der Lehrperson bewusst gestalteter (Schul-) Alltag wichtig. Dazu gehören ein vielseitiger Sportunterricht, aber vor allem auch ein Unterricht, der die Bewegungsspontaneität der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt. Auch dem *Rhythmus*, einem zentralen Lebenselement, sollte grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden: Ein Wechsel zwischen Konzentration und Entspannung, Ruhe und Bewegung ermöglicht ein intensiveres Lernen. Unter dem Stichwort *Bewegte Schule* sind in Broschüre 7 wichtige Hinweise zur Gestaltung des Schulalltags zu finden.

➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

Akzente in dieser Broschüre

In dieser Broschüre steht der Körper der Schülerinnen und Schüler im Zentrum. Durch körperorientierte Aufgabenstellungen lernen sie sich und ihren Körper differenzierter kennen. Das Körperbewusstsein wird hauptsächlich durch vielseitige Bewegungs- und Körpererfahrungen aufgebaut und ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden des Kindes.

Das späte Schulkindalter gilt als *günstiges motorisches Lernalter*. Dem spielerischen Erleben, Erfahren und Erlernen von physiologischen Haltungen und funktionellen Bewegungen, auch im Sinne von «guten» Gewohnheiten, muss in dieser Entwicklungsphase grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden.

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:
Vgl. Bro 2/4, S. 10/11

Menschliche Bewegung ist mehr als ein Mittel zum Zweck. Sie ist ebenso *Gestaltungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsmittel* und soll als eine kreative und lustvolle Herausforderung den Schulalltag bereichern. Anregungen dazu sind in den Kapiteln «Rhythmisch bewegen», «Darstellen» und «Tanzen» zu finden. Dabei wird die kreative Seite des Bewegungsverhaltens ins Zentrum gestellt, d.h., dass im Tanz das Erleben und Ausdrücken wichtiger sein kann als die vorgegebene Form.

➔ Wir tanzen:
Vgl. Bro 2/4, S. 32

1 Bewegen

1.1 Beziehung zum eigenen Körper

Grundidee

Durch die Entwicklung einer feinen Körpersensibilität wird ein sinnvoller und aufbauender Umgang mit sich selbst und der Mitwelt angestrebt.

Voraussetzungen

Unzählige Reize dringen auf uns ein. Der Körper nimmt viele Sinnesindrücke unbewusst wahr, reagiert und funktioniert spontan. Über diese unbewusste Wahrnehmung hinaus ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, Eindrücke bewusst wahrzunehmen. Wenn es gelingt, auf die Signale des Körpers aufmerksam zu werden, somit dessen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu deuten, dann entsteht ein natürliches Verhältnis zum eigenen Körper. Aufmerksame Arbeit mit unserem Körper im aktiven und rezeptiven Bereich fördert unter anderem die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Dadurch wird die gesamte Lernfähigkeit erhöht.

➔ Spannen und Entspannen als Unterrichts- und Lebensprinzip: Vgl. Bro 2/1, S. 5

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln Erfahrungen im Umgang mit sich und der Mitwelt;
- lernen die Zusammenhänge zwischen innerer und äusserer Haltung in Verhalten und Ausdruck kennen;
- erleben die positive Wirkung wachen Handelns auf die «Wohlspannung», Koordination und Bewegungsqualität;
- nehmen eigene Grenzen und Bedürfnisse wahr und achten sie.

Der Sportunterricht als Erfahrungsfeld

Wir nehmen wahr mit den Augen (visuell), den Ohren (akustisch), der Haut (taktil), dem Gleichgewichtsorgan (vestibulär) und dem Muskel- bzw. Bewegungssinn (kinästhetisch). Diese Sinnesorgane helfen und ermöglichen, unser Befinden, unseren Bezug zur Mitwelt und unsere Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen und zu steuern.

Der Sportunterricht ermöglicht vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen. Wichtig ist, dass die Lehrperson die Aufmerksamkeit der Lernenden immer wieder auf Körperempfindungen und -reaktionen lenkt und die gesammelten Erfahrungen auswertet. Schülerinnen und Schüler, die mit ihren individuellen Körperreaktionen vertraut sind und ihre Befindlichkeit ausdrücken können, haben eine gute Beziehung zum eigenen Körper entwickelt.

➔ Körperwahrnehmung: Vgl. Bro 2/1, S. 3 ff.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Eine gelöste und ruhige Atmosphäre schaffen; günstige Räume wählen; die Schülerinnen und Schüler einstimmen; die Wortwahl für die Übungsbeschreibung und Wahrnehmungslenkung gut überlegen.
 - Wahrgenommenes mitteilen lassen.
 - Bei Bewegungsabläufen die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken, um die angestrebte Bewegungsqualität zu erreichen.
-

1.2 Den Körper wahrnehmen lernen

Verschiedene Aufgabenstellungen lenken die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auf ihren Körper. Dadurch entwickeln sie ihre Wahrnehmungsfähigkeit und verfeinern die eigenen Körperempfindungen. Alle Aufgaben eignen sich auch als beruhigende Spiele zum Lektionsausklang.

Was siehst, hörst, spürst, fühlst du?

Stimmen raten: 8–12 S sitzen in einem Innenfrontkreis. In der Mitte befindet sich 1 S mit geschlossenen Augen. Der Spielleiter (S oder L) zeigt auf einen im Kreis sitzenden S. Dieser nennt den Namen des Mitspielers. Wenn der Spieler in der Mitte den Rufenden errät, wird er abgelöst.

- Mit Geräuschen: 1 S aus dem Sitzkreis erzeugt immer wieder ein leises Geräusch, auf das sich die in der Mitte befindliche S zubewegt. Sie kann die Augen öffnen, wenn sie die Tönende berühren kann.
- Zu zweit: Der Partner folgt dem Geräusch des anderen und lässt sich durch den Raum führen.



⇒ Akustische Wahrnehmungsfähigkeit

Goofie: Alle S gehen ruhig und mit geschlossenen Augen umher. Jemand ist Goofie. Wenn man jemandem begegnet, fragt man: «Goofie»? Dieser antwortet mit «Goofie?», wenn er *nicht* Goofie ist. Antwortet der Partner nicht, so ist dieser Goofie und der Fragende wird auch zu einem Goofie. Die Goofies geben sich die Hand, bis alle in einer Reihe stehen.



⇒ Akustische Wahrnehmungsfähigkeit

Die Haut spürt: Zu zweit: A liegt auf dem Bauch und hält die Augen geschlossen. B legt A verschiedene Gegenstände (Steine, Jonglierbälle...) auf den Rücken. Was ist es?

- Der Partner drückt mehrere Fingerkuppen auf den Rücken. Wie viele sind es?
- Wird an den Beinen, Schultern, Armen, Handflächen... besser wahrgenommen?
- Buchstaben oder ganze Worte schreiben bzw. erspüren.
- A erkundet mit den Händen die Rückenlandschaft (Erhebungen, Vertiefungen ...) von B und nimmt dabei bewusst deren Puls und Atmung wahr.
- Wie ist es, barfuß über eine nasse Wiese zu gehen oder gegen den Wind zu laufen?



⇒ Taktile Wahrnehmungsfähigkeit

Aura: 2 S stehen sich frontal gegenüber und halten ihre Handflächen gegeneinander. Sie schliessen die Augen, drehen sich 2–3-mal um die Längsachse und probieren, die Handflächen sorgfältig zueinander zu führen. Treffen sich die Handflächen?

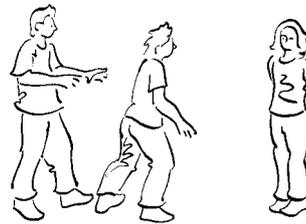
- Distanzen vergrößern.
- 1 S schliesst die Augen und streckt die Handflächen nach vorne. Er versucht, die Wärme der Hände des Partners wahrzunehmen, der mit den Handflächen allmählich näher kommt.



⇒ Taktile Wahrnehmungsfähigkeit

Blinzeln: Im Kreis stehen je 2 S hintereinander. Ein alleinstehender S blinzelt einer Mitschülerin des inneren Kreises zu, worauf diese versucht, zu ihm zu laufen. Der Partner im Aussenkreis, der in der Ausgangslage die Hände auf dem Rücken hält, kann durch rasches Zugreifen die Flucht verhindern. Gelingt ihm das nicht, muss er mit Blinzeln einen neuen Partner gewinnen.

- Elefantenblinzeln: Alle S bilden einen Innenfrontkreis. 1 S beginnt das Spiel und blinzelt einer Mitspielerin zu. Diese muss sofort einen Elefantenrüssel machen (mit dem einen Arm um den gestreckten anderen Arm die Nase halten). Die jeweiligen Partner links und rechts bilden mit ihren Armen sofort die Ohren des Elefanten. Wer den Rüssel gebildet hat, blinzelt wieder jemandem zu usw. Wer verpasst keinen Einsatz?



→ Visuelle Wahrnehmungsfähigkeit

Spiegelbild: A und B stehen sich frontal gegenüber. A macht verschiedene Bewegungen der Morgentoilette, B imitiert und stellt sich vor, er sei der Spiegel.

- Andere Szenen vor dem Spiegel: Spiegel putzen, Befehle imitieren, sportliche Übungen ausführen...



→ Visuelle Wahrnehmungsfähigkeit

Blindenführung: Zu zweit: A schliesst die Augen und ist «blind». B führt A an den Händen oder Schultern durch den Raum und über Hindernisse. Rollenwechsel.

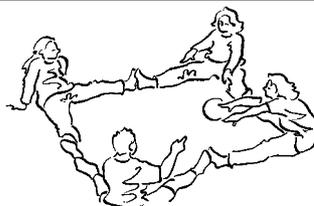
- Gelegentlich tauschen die Führenden ihre «blinden» Partner aus, indem sie die geführten Hände einem anderen Führer weitergeben.



→ Taktile und akustische Wahrnehmungsfähigkeit

Spürball: 3–5 S bilden im Grätschsitz einen «Kreis». Mit geschlossenen Augen spielen sie sich einen Ball zu, indem sie ihn jemandem zurollen oder sanft an den Körper drücken.

- Summball: Ein Ball wird im Stehen und mit geschlossenen Augen von Hand zu Hand gegeben. Dabei summt jeweils nur die S, die den Ball hat.



→ Taktile Wahrnehmungsfähigkeit

Brett aufheben: Zu zweit: A liegt in Rückenlage auf dem Boden. B steht mit gegrätschten Beinen vor dessen Füßen und hebt (mit geradem Rücken!) den gespannten Körper des Liegenden 40–50 cm an. Der Körper des Liegenden soll gespannt bleiben (kein Abknicken in der Hüfte).

- B lässt plötzlich einen Fuss von A los. Das Bein von A soll möglichst wenig nach unten sinken.



→ Kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit

→ Körperspannung verbessern: Vgl. Bro 3/4, S. 26

Flamingo: Die S stehen auf einem Bein, machen Kunststücke und probieren, das Gleichgewicht zu halten.

- Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen und mit dem Fuss des anderen Beins die Kniekehle des Standbeins berühren. Wer schafft dies 30 Sekunden ohne abzustehen?
- Wer kann sein Gegenüber durch Berühren der Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen?
- Die S suchen eigene Formen.



→ Vestibuläre Wahrnehmung

→ Balancieren: Vgl. Bro 3/4, S. 4 ff.

1.3 Tastende Füße

Füße sind nicht nur eine Unterstützungsfläche unseres Körpers. Sie können auch Gegenstände ertasten oder Kunstwerke bauen. Welche Bedeutung und Funktion haben die Füße bei Bergsteigern oder bei blinden Menschen? Und bei Tieren?

Welche Beziehung hast du zu deinen Füßen?

Kunstseil: Die S springen auf verschiedene Arten mit dem Springseil. Auf ein Signal hin formen sie mit dem Seil einen Buchstaben, wobei sie dazu nur die Füße gebrauchen dürfen.

- Die Schuhe ausziehen und sich die eigenen Füße massieren. Erfahrungsaustausch und anschliessend gleiche Übung wie vorher. Unterschied?
- A formt mit dem Seil einen Buchstaben auf dem Boden. B balanciert mit geschlossenen Augen über den Buchstaben und versucht, diesen zu erraten.



➔ Seilspringen: Vgl. Bro. 4/4, S. 20 und Bro. 2/4, S. 18 ff.

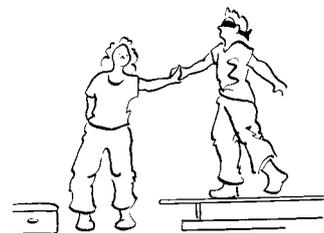
Baum im Wind: Die S stehen mit parallelen Beinen, die Füße fest im Boden «verwurzelt». Die Fersen und Zehen sollen sich nicht vom Boden lösen. «Wo spürt ihr den Bodenkontakt? Stellt euch vor, ihr seid ein Baum und es beginnt zu stürmen!»

- Mit geschlossenen Augen wiegen sich die S nach vorne, nach hinten und zur Seite.



Tastfüsse: A führt die «blinde» B an der Hand oder an der Hüfte über einen «Tastgarten» aus Matten, Gymnastikstäben, Langbänken ... Rollenwechsel.

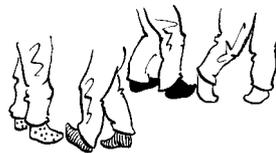
- Nach der Führung versucht B – mit offenen Augen – den ertasteten Weg genau zu rekonstruieren.
- Im Freien: Über Gras, Sand, Asphalt, Wasser ... gehen.
- Führung über Säckli mit verschiedenen Inhalten: Mit den Füßen den Inhalt abtasten und benennen. Anschliessend mit den Händen ertasten und evtl. den Unterschied feststellen.



➔ Ruhige Musik kann eine entsprechend geeignete Atmosphäre schaffen.

Fussgespräch zu zweit: A stampft, trippelt, wippt ... mit den Füßen an Ort. B gibt mit den Füßen eine Antwort. Themen als Hilfe: Streiten, Scherzen, Schmeicheln, Erkunden ...

- Ein rhythmisches Fussgespräch in Gruppen erarbeiten lassen.



Pantomimisches Gehen: Die S gehen in verschiedenen Tempi (schnell bis Zeitlupe) durch die Halle.

- An Ort gehen: Das rechte vorgestreckte Bein mit flacher Sohle knapp über den Boden unter den Körper ziehen, wobei das Knie gestreckt bleibt. Gleichzeitig das linke Knie langsam beugen und den linken Fuss von der Ferse auf die Ballen abrollen. Der Oberkörper bleibt ganz ruhig. Die Beine fließend wechseln.
- Wie oben: Nebeneinander «gehen» und sich unterhalten.
- Pantomimische Strassenszenen in Gruppen erarbeiten lassen.



⚠ Pantomimisches Gehen erfordert ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

1.4 Körpersprache

Die Schülerinnen und Schüler erleben die Vielfalt körperlicher Ausdrucksformen und werden sich bewusst, dass der Körper ein wesentliches Ausdrucksmittel des Menschen ist. Das Thema «Körpersprache» eignet sich für fächerübergreifenden Unterricht.

Kannst du dich auch ohne Worte ausdrücken?

Musikstopp: Die S bewegen sich frei zur Musik. Beim Musikstopp sind folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Ein beliebiges Tier als «Foto» darstellen. Wer stellt welches Tier dar?
- Eine typische Haltung einer Polizistin, eines Feuerwehrmanns, eines Clowns ... einnehmen.
- Eine bestimmte Stimmung darstellen: traurig, wütend, unsicher, verwirrt, übermütig ...



➔ Musik unterstützt die Fortbewegungsarten, z.B. G. WASHINGTON JR.: Winelight (CD: Winelight).

Skulpturen: Die Hälfte der Klasse spielt «Skulpturen», die andere «Bildhauer». Die «Bildhauer» formen eine Figur.

- Die Skulpturen so formen, dass zwischen einzelnen eine Beziehung wie z.B. Zuneigung oder Ablehnung sichtbar wird.
- Die Skulptur soll eine Sportart darstellen.
- Die Skulptur nimmt eine Stellung ein, die der Bildhauer mit geschlossenen Augen ertastet und dann selber darstellt.



Strassenszenen: Bilder, an der Wand aufgehängt, dienen als Anstoss: Die S bewegen sich zur Musik und fühlen sich wie die Menschen auf den Bildern.

- Begrüssungsszenen einbauen.
- Die S stellen bekannte Personen dar: Wie geht der Sportlehrer, Schulleiter, Pfarrer ...?
- Wie gehst du im Sumpf, auf dem Eis, im heissen Sand, mit zu grossen Schuhen, mit Blasen an den Füßen, bei Regen, bei Sonnenschein, bergauf ...?



➔ Was kennzeichnet den Gang dieser Personen? Was ist anders als beim normalen Gehen?

Szenenspiel: 4–5 S erhalten ein Thema wie z.B. «Zirkus», «Feuerwehr», «Banküberfall», «Fussballspiel». Jede Gruppe bereitet ihr Thema als nonverbales Rollenspiel vor. Woran kann das Thema erkannt werden?

- Gelingt die Darstellung auch, wenn nur die Füße oder die Köpfe sichtbar sind? 2 S decken mit einem Tuch die entsprechenden Körperstellen ab.



⚠ Durch die Abdeckung müssen die Ausdrucksmöglichkeiten ausgeschöpft werden.

Nonverbale Kommunikation: Auf ein akustisches Signal hin laufen 2 Darsteller aus 10 m Distanz aufeinander zu. Sobald sie sich berühren, spielen sie (nonverbal) eine Stimmung wie Freude, Ärger, Angst, Trauer, Überraschung... Nach einem erneuten Signal ist die Szene abgeschlossen; die Spieler gehen auf Distanz. Das folgende Signal eröffnet die nächste Szene.

- Vierergruppen, 2 S schauen zu. Ablauf wie oben. Beide Darsteller drücken nach dem Zusammentreffen die gleiche Stimmung mit einem «Standbild» aus. Gelingt es den Beobachtern zu erkennen, welches Gefühl ausgedrückt wird?



➔ «Der Körper ist der Handschuh der Seele». (MOLCHO)

1.5 Unphysiologische Belastungen vermeiden

Ein unphysiologisches Bewegungsverhalten und ein mangelhaft ausgebildetes Muskelkorsett führen zu hohen Beanspruchungen des Bewegungsapparates. Die folgenden Übungen stellen ein Risiko dar, weil die Belastung – z.B. auf die Wirbelsäule oder das Knorpelgewebe – sehr gross ist.

➔ Aspekte der Sportmedizin:
Vgl. Bro 1/1, S. 25 ff.

Übermässige Hohlkreuzhaltungen vermeiden

NICHT SO



Begründung: Übermässige Hohlkreuzhaltungen können zu massiven Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) führen.

SONDERN SO



Haltungskorrektur: Der ganze Rücken sucht Kontakt mit dem Boden, der Wand oder dem Partner; z.B. im Liegen die angezogenen Beine senken.

Schwunghafte Rumpfbeugen vv. vermeiden

NICHT SO



Begründung: Die Schwungmasse des Oberkörpers kann zu einer Schädigung der Lendenwirbelsäule führen.

SONDERN SO



Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur, z.B. im Langsitz mit geradem Oberkörper die Hände Richtung Füsse strecken.

Kopfstand und Kopfkreisen vermeiden

NICHT SO



Begründung: Kopfstand und -kreisen belasten die Bänder und Gelenkknorpel enorm und bewirken eine Einengung der Kopfarterie.

SONDERN SO



Bei Übungen in umgekehrter Lage die Halswirbelsäule entlasten; die Nackenmuskulatur durch Neigen des Kopfes seitwärts bzw. vorwärts dehnen.

Falsche Bauchmuskelübungen vermeiden

NICHT SO



Begründung: Das Heben und Senken der gestreckten Beine führt zu einer schädlichen Belastung der Lendenwirbelsäule.

SONDERN SO



Die Bauchmuskulatur aktivieren, z.B. im Liegen den Oberkörper heben und senken. Die Lendenwirbelsäule soll stets Bodenkontakt haben.

Entengang und Kosakentanz vermeiden

NICHT SO



Begründung: Bewegungen in tiefer Hocke können zu einer Überbelastung der Kniegelenke, v.a. der Menisken und Innenbänder führen.

SONDERN SO



Darauf achten, dass sich die Knie parallel über die Füsse hin bewegen. Z.B. beim hohen Froshüpfen oder Trottnettfahren mit dem Teppichresten.

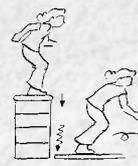
Erschütterungen vermeiden

NICHT SO



Begründung: Häufiges Laufen auf hartem Boden und nicht abgefederte Landungen, v.a. nach Tiefsprüngen, können zu Knorpelschäden führen.

SONDERN SO



Vielfältiges Federn erfahren lassen: im Gehen, Laufen, Springen. Landungen mit Tiefgehen und anschliessender Rolle vorwärts ausführen.

1.6 Heben, Tragen und Abstellen von Lasten

Lastenheben mit Rundrücken führt zu ungleichmässigen Druckbelastungen und zu gefährlichen «Scherbelastungen». Je weiter weg vom Körper eine Last getragen wird, desto grösser ist die Belastung der Wirbelsäule. Diese kann bei falschem Heben 3-mal grösser sein als beim korrekten Heben.

Hebst und trägst du Lasten korrekt? Wie stellst du Lasten ab?

Rückenfreundliches Heben, Tragen und Abstellen von Lasten:

- Vor dem Heben die Last nahe an den Körper bringen.
- Mit aufgerichtetem Oberkörper ruckfrei aus den Beinen hochheben.
- Beim Tragen die Wirbelsäule symmetrisch belasten und den Körper nicht verdrehen.
- Die Last mit aufgerichtetem Oberkörper abstellen.

Medizinball heben: Alle S haben einen Medizinball. Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und dem Ball zwischen den Füissen da. Den Ball mit gebeugten Knien und geradem Rücken aufnehmen und zur Hochhalte führen.

- Den Ball hochführen und in die Höhe stossen.
- Den Ball mit gestreckten Armen, geradem Rücken und mit Hilfe der Beine hochwerfen.



⊕ Einen genügend grossen Abstand einhalten. Den hochgeworfenen Ball nicht direkt auffangen. Das Bewegungstempo und den Krafteinsatz langsam steigern.

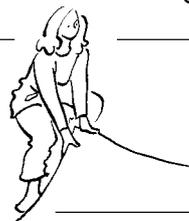
Chinesenstaffel: Dreiergruppen. Die S legen eine Strecke zurück, ohne einen Gegenstand zu verlieren. Fortbewegungsart: Gehen mit je einem Medizinball unter den Armen, einem Basketball zwischen den Oberschenkeln und einem Tauchring, Tambourin oder Chiffontuch auf dem Kopf.

- Auch als Stafette.



⚠ Die Partner heben die Lasten korrekt und übergeben sie dem nächsten Läufer.

Heben und Tragen von Matten: Vor allem beim Aufladen auf den Mattenwagen kommt es oft zu unphysiologischen Verdrehungen des Oberkörpers und zu Hohlkreuzhaltungen. Deshalb sollen die S die Matten mit korrekter Körperhaltung zu viert heben und tragen.



⊕ Die korrekte Hebe- und Tragtechnik instruieren und kontrollieren.

Schatztransport: Verschiedene Bälle müssen von einer Vierergruppe mit Hilfe einer Matte transportiert werden. Um einen neuen Ball («Schatz») aufzuladen, muss die Matte auf den Boden gelegt und mit korrekter Hebetechnik gehoben werden.

- Einen Gegenstand auf die Matte legen, ihn wiegen oder hochwerfen und fangen.
- Gruppenwettbewerb mit 4–6 Teams.



Langbänke korrekt heben, tragen und abstellen: Langbänke wiegen ungefähr 35 kg. Die S müssen angeleitet werden, diese Last korrekt zu transportieren. Stets zu zweit und mit geradem Rücken heben, tragen und abstellen!

- Zweiergruppen transportieren Reckstangen, Böcke o.Ä. und achten auf eine korrekte Körperhaltung.



⚠ Den Schülerinnen und Schülern gelegentlich eine Rückmeldung geben, wie sie mit Lasten umgehen!

2 Koordinieren – Belasten – Entlasten – Entspannen

2.1 Koordinative Fähigkeiten

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler erwerben ein grosses Bewegungsrepertoire, um herausfordernde Bewegungssituationen gekonnt zu bewältigen.

Bewegungs- und Trainingslehre

Koordinative Fähigkeiten sind Voraussetzungen des Menschen zur gezielten Bewegungssteuerung und -regelung. Wenn sie gut ausgebildet sind, so helfen sie, vorhersehbare und unvorhersehbare Situationen sicher zu bewältigen und sportliche Techniken relativ schnell zu erlernen. Die gut entwickelte Körperwahrnehmung bildet eine wichtige Voraussetzung für das Lösen von Bewegungsaufgaben.

Die Qualität der koordinativen Fähigkeiten hängt ab von den konditionellen Fähigkeiten und vom Zusammenwirken der Sinne, insbesondere des Nervensystems, und der Muskulatur. Koordinative Fähigkeiten sind einerseits Voraussetzungen für das Erlernen von Fertigkeiten (z.B. für das obere Zuspiel im Volleyball) und andererseits entwickeln sie sich mit dem Erwerben und Anwenden einer Fertigkeit. *Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 bis 12 Jahren sind besonders lernfähig und im idealen Alter, um die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.*

➔ Koordinative Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/4, S. 5 und Bro 1/1, S. 16 ff.

Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten (nach HIRTZ, 1988)

Reaktionsfähigkeit:

Fähigkeit, auf visuell, akustisch oder taktill wahrgenommene Signale schnell und zweckmässig zu reagieren (z.B. auf einen Pfiff starten).

Gleichgewichtsfähigkeit:

Fähigkeit, das Gleichgewicht während einer Bewegungshandlung zu halten (z.B. auf einem Rohr balancieren) oder es rasch wieder zu finden (z.B. Landung beim Salto).

Rhythmisierungsfähigkeit:

Fähigkeit, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten (z.B. Korbleger) oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen (z.B. Tanzschritte zu Musik).

Orientierungsfähigkeit:

Fähigkeit, räumlich-zeitliche Veränderungen im eigenen Bewegungsverhalten laufend zu berücksichtigen (z.B. die Flugbahn des Balles einschätzen).

Differenzierungsfähigkeit:

Fähigkeit, einen Bewegungsablauf situationsgemäss anzupassen, zu variieren und ökonomisch durchzuführen (z.B. Fuss- und Tennisball gleichzeitig prellen).

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Viele neue, ungewohnte, schwierige, «knifflige» Lernaufgaben anbieten.
- Bewegungshandlungen je nach Leistungsniveau durch Variation (Distanz, Material, Dynamik, Zeit ...) erleichtern oder erschweren.
- Bewegungshandlungen kombinieren; Übergänge und Verbindungen üben.
- Unterschiede entdecken lassen, damit die Lernenden das Wesentliche einer Bewegungshandlung erkennen. Nicht mit sturem Drill üben.
- Stets auch das schwächere Bein/den schwächeren Arm berücksichtigen.

➔ Differenzierung durch Variation und Kombination: Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 38

➔ Gegensatzerfahrungen

➔ Beidseitigkeit

2.2 Konditionelle Fähigkeiten

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler beanspruchen die Organsysteme des Körpers (Herz-/Kreislaufsystem, Nervensystem, Bewegungsapparat) richtig dosiert und individuell angepasst. Dadurch verbessern sie ihre Leistungsfähigkeit.

Bewegungs- und Trainingslehre

Schnelligkeit und Beweglichkeit können schon vor der Pubertät gut beeinflusst werden. Ausdauertraining ist in jedem Alter sinnvoll und für die Gesundheit besonders wertvoll. Kraftübungen sind für die Prävention von Haltungsehlern und -schwächen von Bedeutung.

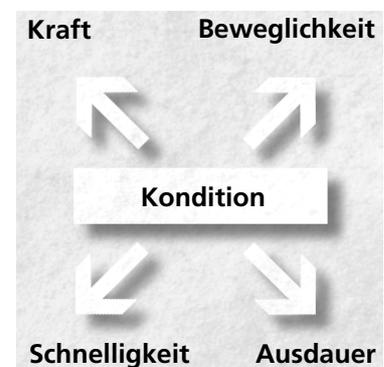
Das monotone Sitzen, ein bewegungsarmer Lebensstil oder einseitige Belastungen können schon bei Kindern *Muskelverkürzungen* (z.B. Brustmuskulatur, Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule, vordere Hüftmuskulatur) und *Muskelabschwächungen* (z.B. obere Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur) verursachen. Daraus resultierende muskuläre Ungleichgewichte führen zu Fehlhaltungen, welche Ursache von Beschwerden am Bewegungsapparat sein können. Darum sollten sie durch regelmässige *Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen* sowie *Ausdauerbelastungen* verhindert werden.

Im Zentrum des Unterrichts mit Kindern steht das spielerische und abwechslungsreiche Bewegungshandeln, wobei neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auch die Leistungsbereitschaft und die Kooperationsfähigkeit verbessert werden sollen. Isoliertes Konditionstraining wie z.B. Krafttraining mit Fremdgewichten, Ausdauertraining in Form von eintönigem «Kreisen» auf einer Rundbahn oder Beweglichkeitstraining mit statischen Dehnübungen (Stretching) sind nicht stufengerecht.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Dehnen der verkürzten Muskulatur*: Kindgemässe Formen wie z.B. aus dem Schaukeln auf dem Rücken ohne Hilfe der Hände aufstehen (Dehnen der unteren Rückenmuskulatur), im Langsitz mit angewinkelten Beinen und weit hinter dem Körper abgestützten Armen den Ausführungen der Lehrperson zuhören (Dehnen der Brustmuskulatur).
- *Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur*: Kräftigen und Aktivieren der Rumpf- und Fusssohlenmuskulatur. Den Schultergürtel regelmässig beanspruchen (z.B. durch Überkopparbeit beim Klettern und Hangen).
- *Verbesserung der aeroben Ausdauer*: Geeignet sind intensive Fangformen, Teamspiele in Kleingruppen oder Formen des Dauerlaufens. Weil Kinder eine geringe Fähigkeit haben, Milchsäure abzubauen, sind Belastungen zu vermeiden, die zu einer Sauerstoffschuld führen (z.B. 400-m-Läufe).
- *Verbesserung der Schnelligkeit*: Spiel- und Übungsformen wählen, bei denen schnell reagiert werden muss und kurze Strecken im Höchsttempo zurückzulegen sind (Förderung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit).

➔ Konditionelle Fähigkeiten:
Vgl. Bro 1/1, S. 40 ff.



➔ Dehnen, Kräftigen, Koordinieren: Vgl. Bro 2/4, S. 12 ff. und Bro 1/4, S. 14 f.

➔ Dauerlaufen: Vgl. Bro 4/4, S. 14 ff. und Bro 1/1, S. 41

➔ Schnelllaufen: Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff. und Bro 1/1, S. 42

2.3 Ohne Handgeräte

Bewegungsaufgaben zum Dehnen, Kräftigen und Koordinieren gehören in jede Sportlektion, z.B. in die Einstimmung. Die folgenden Beispiele vermitteln Impulse für animierende und schülergerechte Aufgabenstellungen ohne Geräte.

Ein angewärmter Körper ist leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig.

Kontakt: Die S laufen frei zur Musik. Bei einem Musikstopp treffen sich immer 2 S, geben sich die Hand und stellen eine Waage im Gleichgewicht dar. Beide gehen leicht in die Hocke und lehnen auswärts. In dieser Stellung verharren, bis die Musik wieder einsetzt.

- Andere Gleichgewichtsstellungen finden.
- Doppelsprung: Zweimal nacheinander mit gefassten Händen hochspringen und im Gleichgewicht bleiben.
- Beim Musikstopp lehnen je 2 S Rücken gegen Rücken oder Schulter gegen Schulter aneinander und versuchen, das Gleichgewicht zu finden.

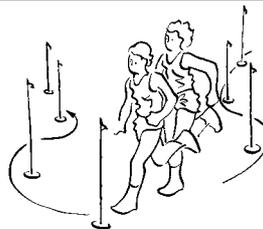


⚠ In jede Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

➔ Gleichgewichtsfähigkeit

Stangenwald: Zu zweit: Die Paare laufen hintereinander durch den Stangenwald aus Malstäben, Kegeln, Geräten o.Ä. zurück zum Ausgangspunkt. Kann der Hintere jetzt den gleichen Weg vorauslaufen?

- A gibt einen Weg allein vor. B beobachtet und läuft dann den gleichen Weg ebenfalls. Wurde der Weg richtig zurückgelegt?
- Auf den Linien des Hallenbodens laufen.



➔ Orientierungsfähigkeit

Flip-Flop: A und B stehen sich im Abstand von 1 m gegenüber. Beide sagen «Flip-Flop» und nehmen sofort eine der drei Haltungen «Dach», «Kreuz» oder «Winkel» ein. Wenn beide die gleiche Haltung zeigen, bleiben sie stehen. Zeigt A eine andere Haltung als B, dann muss B fliehen und A versucht, B zu fangen.

- A und B vereinbaren eigene Spielregeln.



➔ Reaktionsfähigkeit

Schattenlauf: A und B laufen hintereinander. A versucht, seinen «Schatten» (B) durch Tempowechsel und Richtungsänderungen loszuwerden.

- Wer vorne läuft, baut Bewegungsaufgaben (Boden berühren, ganze Drehung ...) in den Lauf ein; diese müssen vom Hinteren nachgeahmt werden.
- Reaktionsfangspiel: Beide laufen hintereinander. Auf einen Pfiff der Lehrperson fängt der hintere den vorderen Läufer, auf 2 Pfeiffe umgekehrt. Gelingt es, den Partner in 5 Sekunden zu fangen?



➔ Reaktionsfähigkeit

Kunststücke: Wer kann ...

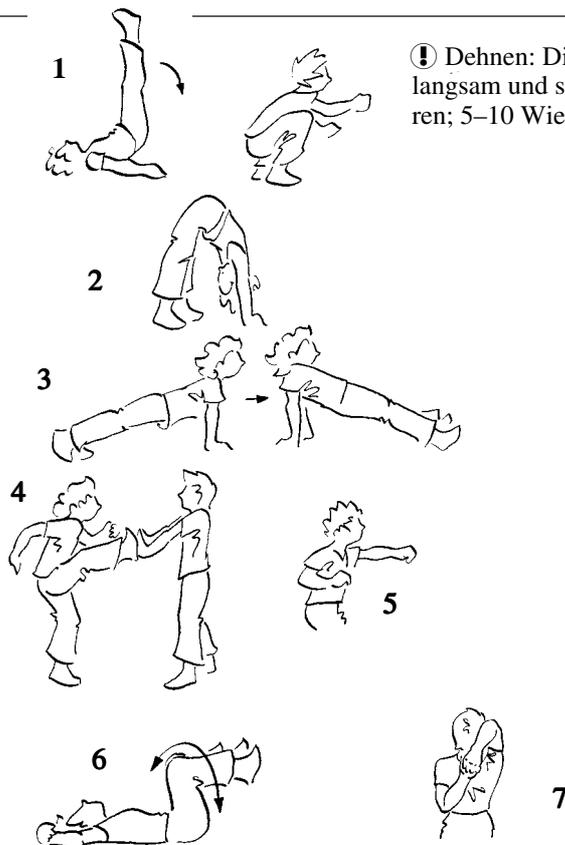
- mit den Armen asymmetrisch kreisen?
- Grätschhüpfen und mit den nach vorne gestreckten Armen Dreiecke in die Luft zeichnen?
- möglichst schnell und fortlaufend mit der linken Hand die Innenseite des rechten Fusses, dann mit der rechten Hand die Innenseite des linken Fusses berühren? Auch hinter dem Rücken.
- mit der einen Hand einen Kreis und mit der anderen ein Dreieck in die Luft zeichnen?



➔ Differenzierungsfähigkeit

Dehnen ohne Handgeräte:

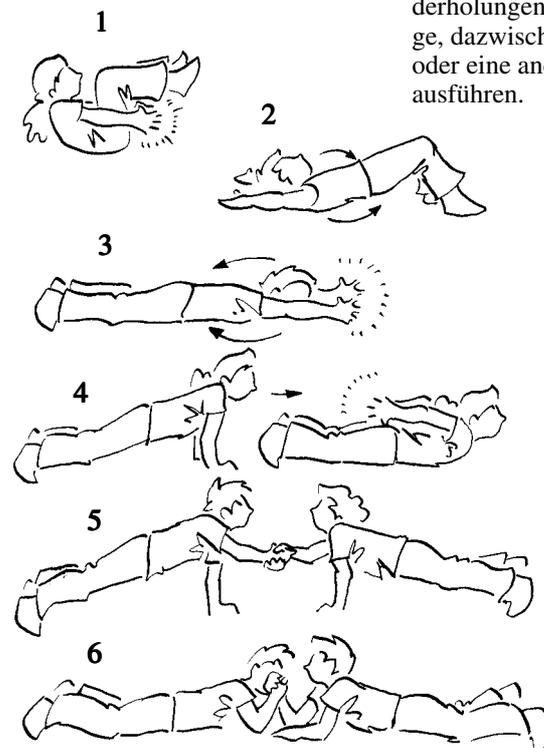
- 1 Aus der Kerze aufstehen, ohne die Hände zu gebrauchen. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 2 Im Vierfüßlergang auf Füßen und Händen gehen und dabei möglichst lange Schritte, enge Kurven machen. *Wirkung: hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Aus der Liegestützstellung mit den Beinen zwischen den Armen hindurchlaufen zur Liegestützstellung rücklings usf. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 4 Kickboxen: Sanft mit den Füßen gegen die vom Partner auf Hüfthöhe hingehaltenen Handflächen kicken. Beachte: Auch rückwärts und seitwärts kicken. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und vordere Hüftmuskulatur.*
- 5 Schattenboxen: Langsame Boxbewegungen nach vorne ausführen und den Oberkörper dabei möglichst weit ausdrehen. *Wirkung: seitliche Rumpfmuskulatur.*
- 6 Rückenlage, Beine angezogen: Die Beine abwechselungsweise links und rechts seitwärts auf den Boden legen und dabei die Schultern auf dem Boden lassen. *Wirkung: seitliche Rumpfmuskulatur.*
- 7 Im Stehen eine Hand hinter dem Kopf auf den Rücken legen und mit der anderen Hand von unten fassen. Auch gegenseitlich. *Wirkung: Schultermuskulatur.*



⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.

Kräftigen ohne Handgeräte:

- 1 Rückenlage, gebeugte Beine in der Luft, Hände in Vorhalte. Den Oberkörper leicht abheben und hinter den Oberschenkeln in die Hände klatschen, zurück zur Ausgangsstellung usf. Beachte: Den Rücken nur im Bereich der Brustwirbelsäule abheben. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage mit gebeugten Knien, Füße auf dem Boden: Die Hände über dem Kopf und dann unter dem abgehobenen Gesäss zusammenführen. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 3 Bauchlage: Abwechselungsweise vor dem Kopf und hinter dem Rücken in die Hände klatschen. Die Füße auf dem Boden lassen, kein Hohlkreuz. *Wirkung: obere Rückenmuskulatur.*
- 4 Liegestützstellung: Den Körper ablegen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und vom Boden abheben in die Liegestützstellung usf. Erleichterung mit kurzem Liegestütz: Unterschenkel anwinkeln, Körper durch die Knie abstützen. *Wirkung: Stütz- und Rumpfmuskulatur.*
- 5 Zu zweit; in der Liegestützstellung einander gegenüber: Eine Hand geben und einander umzuziehen versuchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung. *Wirkung: Stütz- und Rumpfmuskulatur.*
- 6 Armdrücken: Jeweils 2 S liegen auf dem Boden, stellen je einen Arm mit dem Ellbogen auf den Boden und versuchen gegenseitig, die Hand der Partnerin auf den Boden zu drücken. *Wirkung: Oberarm- und Brustmuskulatur.*



⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.

2.4 Mit Bällen

Der Ball regt zum Pellen, Rollen, Werfen ... an. Er eignet sich, um die koordinativen Fähigkeiten und die Körperhaltung zu verbessern. Die Schülerinnen und Schüler sollen «Ballkünstler» werden.

Welche Kunststücke kannst du mit dem Ball?

Musikprellen: Die S prellen im Stand den Ball zu einem vorgegebenen Rhythmus: z.B. Übernahme des Rhythmus eines S, der Lehrperson, der Musik ...

- Zu zweit mit einem Ball: A prellt 4-mal den Ball, dann übernimmt B den Ball und prellt 4-mal usw. Erschwerungen: Nach dem Pellen eine Zusatzaufgabe lösen, mit 2 Bällen gleichzeitig prellen usw.
- Kreislaufstellung: Bei jedem vierten Pellen des Balles wechseln die S im Uhrzeigersinn eine Position weiter und übernehmen den Ball des Nebenspielers.
- Die S laufen frei in der Halle und prellen den Ball mit der re und li Hand rhythmisch zur Musik.



⚠ Pro Lektion jeweils 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

➔ Rhythmisierungsfähigkeit

➔ Musik: z.B. P. KAAS: Made-moiselle chante le blues (CD: Made-moiselle chante).

Balance trotz Ball: Stand auf einem Bein. Den Ball mit dem Fuss des Spielbeins um das Standbein rollen.

- Gelingt es auch mit geschlossenen Augen?
- Den Ball mit der Hand um das Standbein rollen.
- Den Ball um das Standbein prellen (mit und ohne Handwechsel).
- Gleichgewichtsspiel zu zweit: Beide S geben sich eine Hand; mit der anderen prellen sie ihren Ball. Durch Ziehen und Stossen versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen oder einen Ballverlust des Partners zu provozieren. Erleichterung: Den Ball mit der Hand halten statt prellen.



➔ Gleichgewichtsfähigkeit

Schnell reagieren: Zu zweit: A steht mit 3 m Distanz und dem Rücken zu B. B wirft A den (Soft-)Ball zu und ruft «Jetzt!». A dreht sich um und fängt den Ball.

- A schliesst die Augen, bildet mit den Händen ein «Körbchen» und fängt den von B aus kurzer Distanz sanft zugeworfenen Ball «blind».
- A steht im Grätschstand, B dahinter. B rollt den Ball zwischen den Beinen von A durch. Sobald A den Ball sieht, läuft er ihm nach und wirft ihn B zurück.
- A steht im Grätschstand, B vor ihm. B rollt den Ball zwischen den Beinen von A durch. Nachdem der Ball die Beine von A passiert hat, dreht sich dieser um und fasst den Ball so schnell wie möglich.



➔ Reaktionsfähigkeit

Ⓜ Reaktionstest:
Vgl. Bro 4/3, S. 9

2 Bälle prellen: Die S prellen gleichzeitig einen Hand- und einen Tennisball.

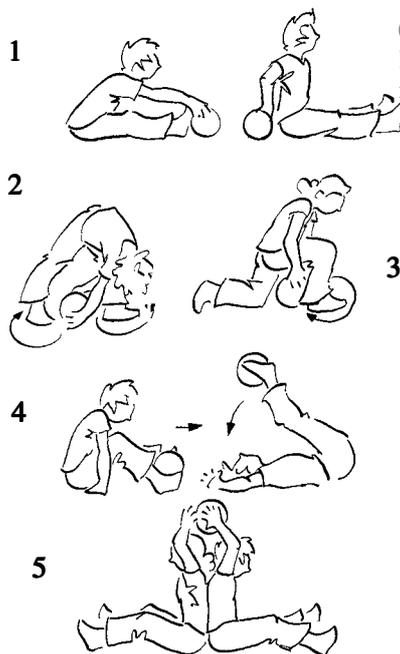
- Erleichterungen: Beide Bälle einzeln prellen, einen Ball prellen und den anderen am Fuss führen usw.
- Erschwerungen: Beide Bälle abwechselnd prellen, den Handball prellen und den Tennisball aufwerfen, nach mehrmaligem Pellen die Bälle tauschen.
- Eine Länge auf der Langbankkante gehen und gleichzeitig 2 verschiedene Bälle prellen.



➔ Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit

Dehnen mit Ball:

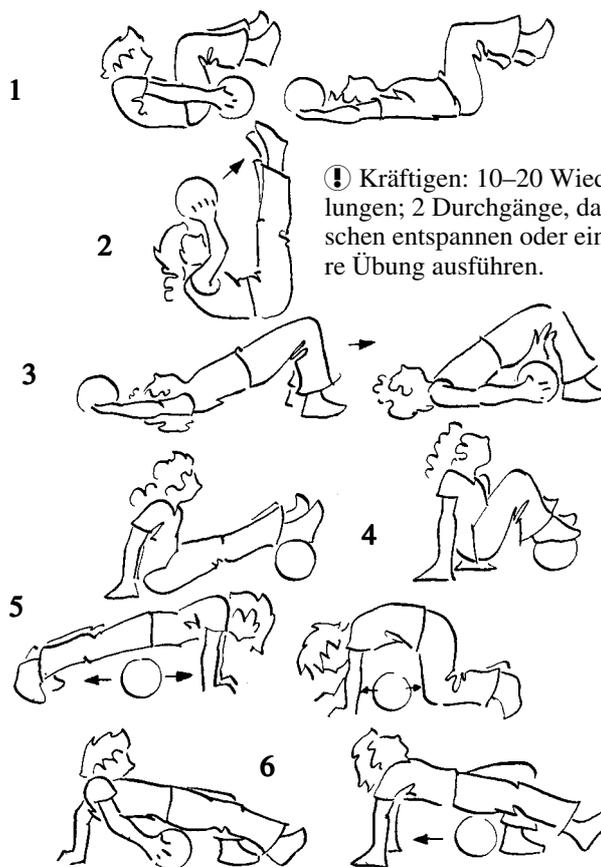
- 1 Langsitz mit geradem Rücken: Den Ball auf einem grossen Kreis langsam um die möglichst gestreckten Beine und in aufrechter Sitzhaltung hinter dem Rücken durchrollen. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur.*
- 2 Grätschstand mit gestreckten Beinen: Den Ball langsam in einer grossen Achterform um die Beine rollen. *Wirkung: hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Grosse Ausfallschrittstellung, wobei das hintere Bein mit dem Knie den Boden berührt: Den Ball langsam um den vorderen Fuss rollen. *Wirkung: vordere Hüftmuskulatur.*
- 4 Sitz mit gebeugten Beinen, den Ball zwischen den Knöcheln eingeklemmt: Rückwärts schaukeln, den Ball in die Hände fallen lassen, vorwärts schaukeln und den Ball wieder zwischen den Knöcheln einklemmen usf. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 5 Zu zweit im Langsitz mit dem Rücken gegeneinander sitzen: Dem Partner den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf übergeben und dann wieder übernehmen usf. *Wirkung: Brustmuskulatur.*



⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.

Kräftigen mit Ball:

- 1 Rückenlage, Beine in der Luft: Den Ball um den Kopf und mit leicht vom Boden abgehobenem Oberkörper um die Oberschenkel kreisen. Beachte: Die Lendenwirbelsäule nicht vom Boden abheben. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage, Beine gestreckt in der Luft: Den Oberkörper leicht vom Boden abheben und den Ball fortgesetzt gegen den Rist werfen. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 3 Rückenlage mit angezogenen Beinen: Den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und dann nach Abheben des Beckens unter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere übergeben. Beachte: Das Becken langsam senken und sanft auf den Boden ablegen. *Wirkung: Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 4 Langsitz, die Unterschenkel liegen auf dem Ball: Wer kann die Beine anziehen, mit den Füßen auf den Ball stehen und wieder zurückrollen? Beachte: Das Gesäss ist ständig vom Boden abgehoben. *Wirkung: Arm-, Rumpf- und hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 5 Liegestützstellung: Den Ball von den Händen zu den Füßen und zurück spielen usf. Verschiedene Variationsformen suchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung. *Wirkung: Arm- und Rumpfmuskulatur.*
- 6 Liegestützstellung rüchlings: Den Ball fortgesetzt von den Händen zu den Füßen und zurück rollen. Beachte: Becken nach oben drücken. *Wirkung: Arm- und Gesässmuskulatur.*



⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.

➔ Weitere Spielformen mit Ball: Vgl. Bro 4/5, S. 3 ff.

2.5 Mit Reifen

Der Reifen regt zum Rollen, Springen, Balancieren... an. Durch das Lösen herausfordernder Bewegungsaufgaben fördern die Schülerinnen und Schüler ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

Was kannst du alles mit dem Reifen machen?

Reifenbalance: Auf dem liegenden Reifen vorwärts, rückwärts und seitwärts im Kreis herum gehen. Gelingt es auch ohne auf den Reifen zu schauen, mit geschlossenen Augen, auf den Zehen oder Fersen?

- Auf verschiedene Arten auf den liegenden Reifen eines Reifengartens balancieren. Bei einer Begegnung mit einem anderen S zu kreuzen versuchen (mit/ohne Handfassung), ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
- Wie oben, aber bei einer Begegnung auf ein Bein stehen, sich eine Hand geben und versuchen, den Partner zum Abstehen zu zwingen.

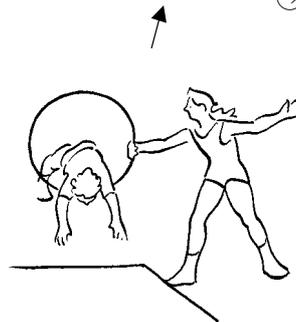


⚠ Pro Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen. Die Fußsohlenmuskulatur wird intensiv beansprucht und durchblutet, wenn die Übungen ohne Schuhe ausgeführt werden.

➞ Gleichgewichtsfähigkeit

Reifensprung: Zu zweit: A springt, wie ein Löwe im Zirkus, aus der Kauerstellung durch den von B senkrecht gehaltenen Reifen auf die Matte. B erleichtert die Aufgabe, indem sie den Reifen leicht gegen die Bewegung von A führt.

- A führt Kunstsprünge über und durch den von B hingehaltenen Reifen aus. Rollenwechsel.
- Zu zweit: Den Reifen wegrollen, ihm nachlaufen und einander möglichst oft durch den Reifen in die Hände klatschen.
- A rollt den Reifen weg und B probiert, den rollenden Reifen möglichst oft zu überspringen (ohne ihn zu berühren) und dann zu fassen, bevor er anhält oder eine Wand berührt. Wie oft gelingt dies nach einer vorhergehenden Trainingsphase?
- Die Paare suchen Formen, wie sie durch den rollenden Reifen hindurchschlüpfen können.



➞ Differenzierungsfähigkeit

Nestsuchen: Die S laufen um die ausgelegten Reifen, wobei 1–3 Reifen weniger sind als S. Auf ein akustisches (Pfeiff) oder optisches Signal (Arm heben) stehen sie möglichst schnell in einen Reifen. Wer keinen Reifen findet, erfüllt eine kleine Zusatzaufgabe oder zeigt den anderen eine Hüpfform am Reifen vor, die es nachzumachen gilt.

- Zu zweit: A hält den Reifen auf Kopfhöhe von B. B hält die Hände auf den Rücken. A lässt das Handgerät fallen und B fängt es auf, bevor es den Boden berührt. A hält den Reifen stets weiter unten hin und erhöht so die Anforderung.
- Zu zweit mit 2 Reifen: A und B stehen ca. 3 m auseinander und stellen ihren Reifen senkrecht auf den Boden. Plötzlich lässt A ihren Reifen los. B lässt den Reifen ebenfalls los und beide versuchen, den Reifen der Partnerin aufzufangen, bevor er flach auf dem Boden liegt. Die Distanz allmählich steigern.
- Den Reifen andrehen. Sooft wie möglich hinein- und hinausspringen, bis er anhält.

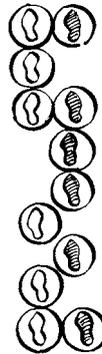
➞ Reaktionsfähigkeit



Reifenspringen: In den Reifenbahnen auf den Fussballen rhythmisch von Reifen zu Reifen springen.

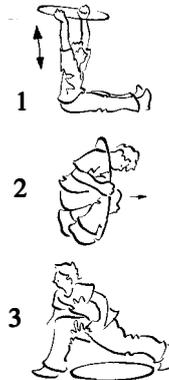
- Auf den Fussballen springen.
- Bei jeder Landung in die Hände klatschen.
- Möglichst schnell springen.
- Möglichst hohe Sprünge zwischen den Reifen.
- Bei beidbeiniger Landung mit beiden Händen auf die Oberschenkel klopfen, bei einer Landung auf dem rechten Bein mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel klopfen. Analog auf der linken Seite.
- Mit den Händen auf das Schwungbein (= Bein, das den Boden nicht berührt) klopfen.
- Den Reifen seitwärts mit einer Hand halten, so dass er waagrecht in der Luft liegt. Schwung einwärts abwärts, hineinspringen, 2-mal federn, den Reifen auswärts schwingen, hinauspringen und nachfedern.

➔ Rhythmisierungsfähigkeit



Dehnen mit Reifen:

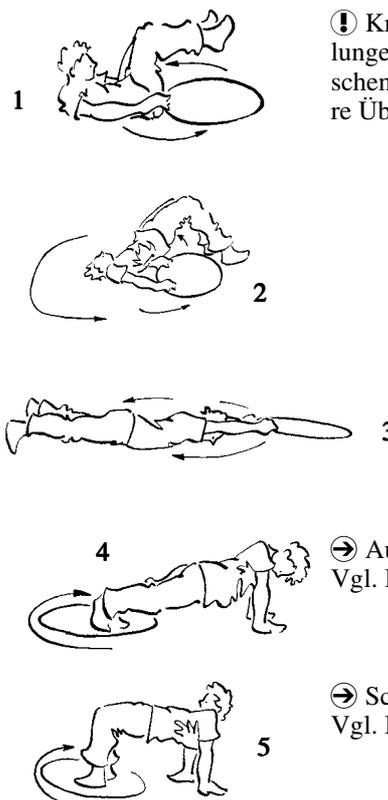
- 1 Schneidersitz im Reifen, aufrechte Haltung: Den Reifen zur Hochhalte führen und sich vollständig strecken. In dieser Stellung verharren und dann wieder langsam senken. *Wirkung: Brustmuskulatur.*
- 2 Den Reifen auf den Boden stellen und mit einer Hand halten: Fortgesetzt seitwärts durch den Reifen steigen. *Wirkung: untere Rücken- und vordere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Ausfallschritt über dem Reifen: Das Becken langsam senken. Dabei mit dem hinteren Knie den Boden im Reifen leicht berühren und mit etwas Schwung wieder zurück zur Ausgangsstellung gelangen. Gegen gleich. *Wirkung: vordere Hüftmuskulatur.*



⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.

Kräftigen mit Reifen:

- 1 Rückenlage, angewinkelte Beine in der Luft, Arme in Hochhalte auf dem Boden, Reifen gefasst: Den Oberkörper leicht anheben, ohne dass die Lendenwirbelsäule den Boden verlässt und den Reifen unter den Unterschenkeln durchziehen. Zurück zur Rückenlage und den Reifen über den Kopf führen. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße auf dem Boden: Das Gesäss vom Boden abheben, den Reifen unter dem Becken durchführen und in die Hochhalte bringen usf. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 3 Bauchlage: Reifen in Vorhalte, Oberkörper nicht vom Boden abgehoben. Den Reifen einhändig seitwärts nach unten führen und ihn über den Oberschenkeln in die andere Hand übergeben. Den Reifen auf der anderen Seite nach oben führen. Beachte: Kopf gesenkt. *Wirkung: Rückenmuskulatur.*
- 4 Liegestützstellung, wobei die Füße im Zentrum des Reifens sind: Auf den Händen eine ganze Umdrehung «stützeln». Beachte: Den Körper im Stütz gestreckt halten. *Wirkung: Arm- und Rumpfmuskulatur.*
- 5 Liegestützstellung rücklings, Füße im Reifen: Auf den Händen eine Runde «stützeln». Wichtig: Keine Hohlkreuzhaltung. *Wirkung: Arm- und Gesässmuskulatur.*



⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.

➔ Ausdauer:
Vgl. Bro 4/4, S. 14 ff.

➔ Schnelligkeit:
Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff.

2.6 Mit Springseil

Das Springseil eignet sich ausgezeichnet zur Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Im Zentrum stehen die Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit, die Verbesserung der Kraftausdauer der Beine sowie haltungsfördernde Dehn- und Kräftigungsübungen.

Was kannst du alles mit dem Springseil machen?

Skip and Jump: Doppel- und Takthüpfen mit geschlossenen Beinen; evtl. mit Musik.

- Kombination: 4-mal Doppelhüpfen – 4-mal Takthüpfen im Wechsel.
- Einbeinig, seitwärts und rückwärts springen.
- Wer kann auf einem Bein Doppelhüpfen und mit dem anderen Fuss abwechselnd 2-mal pro Durchzug auf die Ferse bzw. die Zehen tippen?
- Wer kann im Hopsershüpfen seilspringen?
- Wer kann Laufsprünge im 1er-, 2er- oder 3er-Rhythmus ausführen? 2er-Rhythmus: Stets mit dem gleichen Bein abspringen.
- Die S erfinden eigene Kunststücke.



⚠ Pro Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

⚠ Richtige Seillänge beachten: Auf das Seil stehen und die Enden auf Taillenhöhe fassen.

➔ *Doppelhüpfen:* 1-mal Federn zwischen dem Hüpfen. *Takthüpfen:* Pro Sprung 1 Seildurchzug.

Seiltänzer: Auf einer Linie beidbeinig oder auf einem Bein (vor-, rück- und seitwärts) seilspringen.

- Seilspringen mit hintereinander gestellten Füßen auf einer Linie. Erschwerung: Bei jedem Sprung die Fussstellung wechseln.
- Das Seil als Kreis oder Schlange auslegen und darüber balancieren: vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit den Armen in Hochhalte oder auf den Fussballen. Dazu nicht auf das Seil schauen oder die Augen schliessen.
- Einbeinstand, das Seil vierfach, in Hochhalte gefasst, das Spielbein gebeugt: In aufrechter Haltung die Arme senken, das Seil unter dem Spielbein durch- und anschliessend zurück zur Hochhalte führen. Das Standbein und die Bewegungsrichtung wechseln.
- Wer kann auf dem hingelegten Seil ein «Rad» (Überschlag seitwärts) ausführen?

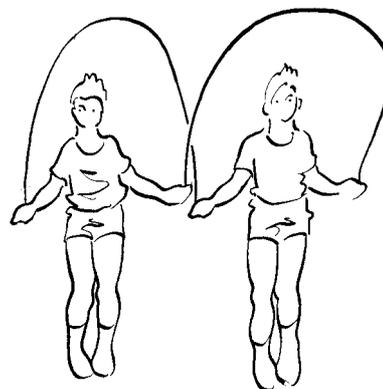


➔ Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

➔ Mit dem Spring- und Schwungseil springen: Vgl. Bro 4/4, S. 20

Seilspringen kooperativ: Zu zweit mit einem Seil: Die S stehen nebeneinander und halten je ein Seilende. Doppel-, Takthüpfen, Laufsprünge oder Kombinationen. Die S probieren Formen aus und zeigen sie.

- Die S suchen Formen, wie sie hinter- und gegeneinander stehend springen können.
- Das Paar lässt gemeinsam ein Seil kreisen. Bei jedem dritten Kreisen gehen beide unter dem Seil durch.
- Besucher: Eine S springt, die Partnerin steht daneben und springt als Besucherin dazu, springt einige Male mit und geht wieder hinaus.
- Zu zweit mit zwei Seilen: Die S stehen nebeneinander. Jeder fasst ein Ende des eigenen Seils und eines seines Partners. Welches Paar kann auf diese Weise seilspringen?
- Eigene Sprungkombinationen.

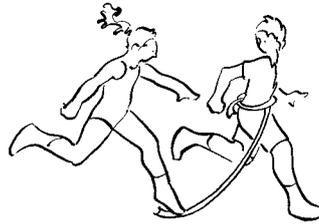


⚠ Voraussetzung: Die S können sicher allein seilspringen.

Mäuseschwanzspiele: Alle S binden sich das Springseil mit einer lockeren Schlaufe um die Hüfte und versuchen, einander auf das Springseil zu treten, damit es abfällt.

- Zu zweit: A läuft rückwärts und zieht das Seil mit schlängelnden Bewegungen auf dem Boden. B versucht, darauf zu stehen.
- Zu zweit: A lässt das Seil knapp über dem Boden kreisen, wobei sie die Höhe leicht verändert. B springt darüber, ohne das Seil zu berühren.
- Zu zweit: B liegt auf dem Boden. A hält das zusammengeknotete Seil in einer von B gewünschten Höhe über dessen Brust. A lässt das Seil los. B versucht wegzurollen, ohne vom Seil berührt zu werden.

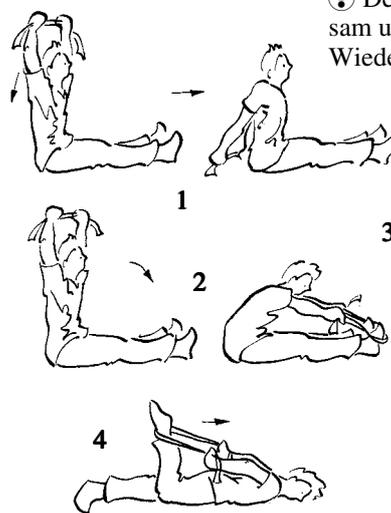
➔ Reaktionsfähigkeit; Fairness



Dehnen mit Seil:

- 1 Langsitz, gerader Rücken, Arme in der Hochhalte, das Seil doppelt zusammengelegt: Die gestreckten Arme langsam hinter dem Rücken senken, anhalten und dann wieder hochführen. Das Seil stets enger fassen. *Wirkung: Brustmuskulatur.*
- 2 Langsitz, Arme in der Hochhalte: Langsames Rumpfbeugen vorwärts mit gerader Wirbelsäule, in der Endstellung kurz verbleiben und dann wieder aufrichten zur Hochhalte. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur.*
- 3 Kombination der oberen beiden Übungen: Langsames Rumpfbeugen vorwärts und zurück zur Hochhalte, dann Arme hinter dem Rücken senken und zurück zur Hochhalte führen.
- 4 Bauchlage, Unterschenkel angewinkelt, Seil doppelt, um die Fussgelenke gespannt: Durch Zug am Seil die Oberschenkel vom Boden abheben. Beachte: Die Brust bleibt am Boden. *Wirkung: vordere Hüftmuskulatur.*

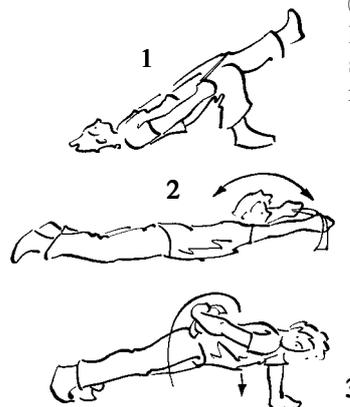
ⓘ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen



Kräftigen mit Seil:

- 1 Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Gesäss vom Boden abgehoben, das Seil doppelt gefasst in Hochhalte: Ein Bein vom Boden abheben, das Seil 10-mal um dessen Fuss und wieder zurück in die Hochhalte führen. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 2 Bauchlage, Arme in Vorhalte, Seil doppelt gefasst: Senken rückwärts mit gestreckten Armen und wieder zurück zur Vorhalte. Beachte: Füße auf den Boden drücken. *Wirkung: obere Rückenmuskulatur.*
- 3 Einarmiger Seitstütz: Mit der freien Hand das zum Knäuel geraffte Seil hinter dem Rücken auf den Boden legen, auf der Vorderseite wieder aufnehmen und so um den Körper kreisen lassen. *Wirkung: Armmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur.*

ⓘ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge; dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.



Jump-Jump-Jump: Gelingt es...

- 10, 20, 50, 100 Durchzüge ohne Fehler zu springen?
- in 1 Min. mehr als 60, 70 ... Durchzüge zu springen?
- 3, 4 oder 5 Minuten ohne Pause Seil zu springen?
- in 4 Minuten 50-mal ohne Fehler, 5-mal einen Doppeldurchzug und nochmals 50-mal zu springen?
- in 1 Minute genau 70 Durchzüge zu springen?

ⓘ Mit rhythmischer Musik (120–140 Grundschnitte pro Minute) geht es leichter!

ⓘ Seilspringen: Die Anzahl Durchzüge in 5 Minuten durch Training um 30% steigern.



2.7 Hindernisbahnen

Mit beiden hier vorgestellten Hindernisbahnen können durch abwechslungsreiche Aufgabenstellungen verschiedene Ziele erreicht werden, ohne die Geräte umzustellen. Neben der Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten steht das Wetteifern im Vordergrund.

Allein und in der Gruppe wetteifern.

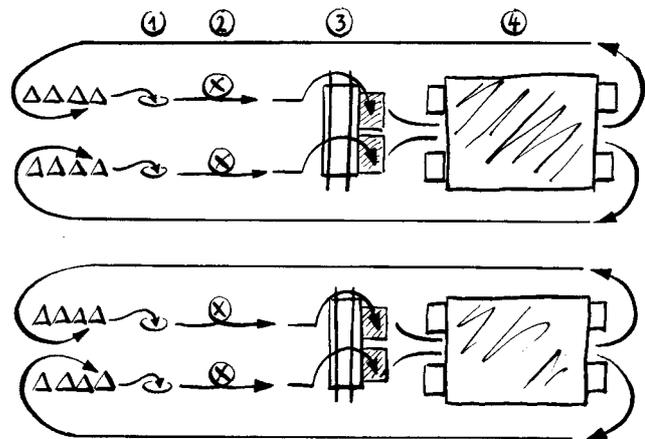
Schatzsuche: 4 Gruppen zu 5 S, wobei jede Gruppe eine Bahn zur Verfügung hat. Hindernisse:

- 1 Durch Spielbänder schlüpfen («Kleider anziehen»).
- 2 Um den Malstab laufen («im Wald verirren»).
- 3 Über den Barren steigen («Mauer überqueren»).
- 4 Unter der auf 2 Langbänken liegenden dicken Matte durchkriechen (oder einer umgedrehten Langbank) durchkriechen («durch den Tunnel kriechen»).

Aufgabenstellungen:

- Den Parcours ausprobieren.
- Den Parcours zu zweit mit Handfassung absolvieren.
- Zu zweit: Ein blinder Partner wird geführt.
- Wie können die Hindernisse möglichst schnell bewältigt werden?
- Stafette: Der erste S jeder Gruppe absolviert den Lauf, kommt zurück, umkreist die wartende Kolonne und startet den nächsten S mit Handschlag.
- Gruppenlauf: Die ganze Gruppe hält sich an einem Seil und läuft gemeinsam. Erreicht die Gruppe in 6 Minuten die selbst bestimmte Anzahl Runden?
- Alle S laufen während 6 Minuten. Jedes Gruppenmitglied darf nach dem Absolvieren der Hindernisbahn einmal würfeln. Wer eine 1 oder 6 würfelt, darf einen «Schatz» (Spielband) umhängen.

➔ Wie gelingen Stafetten:
Vgl. Bro 4/4, S 12



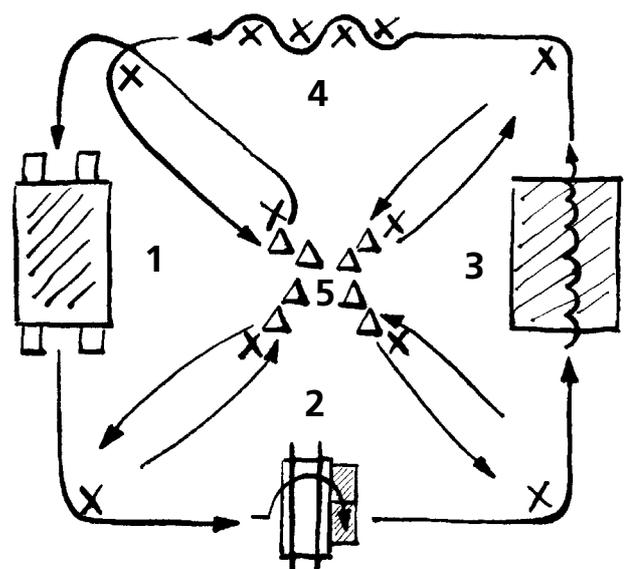
⊗ Den Ablauf zuerst ohne Zeitdruck üben. Bei Niedersprüngen Matten legen.

Rundbahn: 4 Gruppen zu 5 S. Alle Gruppen besammeln sich im Mittelkreis der Halle. Start von der Mitte aus in alle 4 Richtungen. Hindernisse:

- 1 Unter der auf 2 Langbänken liegenden dicken Matte durchkriechen.
- 2 Den Barren überqueren.
- 3 Über die Matte laufen.
- 4 Slalom um die Malstäbe/Markierkegel.
- 5 Wechsel beim Malstab durch Handschlag.

Aufgabenstellungen:

- Hindernisse erproben. Start des zweiten S, wenn der vorherige das erste Hindernis überquert hat.
- Gruppenwettlauf: Jedes Gruppenmitglied läuft eine Runde, nimmt beim Malstab ein Spielband und zieht es an. Start des nächsten S. Welche Gruppe sammelt in 5 Minuten am meisten Spielbänder?
- Puzzlelauf: 4 S laufen und halten sich an einem Seil. Pro Runde darf ein Puzzleteil geholt werden. Welche Gruppe hat ihr Puzzle zuerst zusammengesetzt?
- Alle S starten miteinander. Nach jeder Runde darf einmal gewürfelt werden. Die Punkte werden mit Hilfe eines Zählrahmens zusammengezählt. Welche Gruppe hat zuerst 100 Punkte erreicht?



Ⓣ Hindernislauf auf Zeit (Idealnorm, d.h. die Lehrperson gibt eine Zeit vor, die von allen erreicht werden sollte).

2.8 Wintersport-Training

Durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit können die Schülerinnen und Schüler das Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis intensiver geniessen und die Verletzungsgefahr reduzieren.

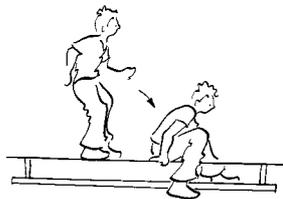
Organisation als Stationentraining:

- 1 Min. Arbeit; 20 Sek. Pause für den Stationenwechsel; 2–3 Durchgänge.
- 4 Kinder pro Posten. Bei mehr als 20 Schülerinnen und Schülern eine Variationsform eines Postens als zusätzlichen Posten 6 integrieren.

Wer körperlich gut vorbereitet ist, hat mehr Spass am Wintersport.

Buckelpistenfahren: Stand auf der Langbank. Niederspringen und nach der Landung (Langbank zwischen den Beinen) mit dem Gesäss die Langbank berühren. Sprung zurück auf die Langbank usf.

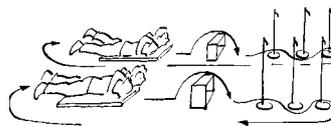
- Ca. 50 cm vor einer gut gleitenden Wand stehen und mit dem Rücken anlehnen. In die Knie gehen (bis Sitzhöhe) und wieder aufrichten.



⊙ *Material:* 2 Langbänke
Ziel: Aktivierung der Waden-, Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur

Parallelschlalom (Partnerwettkampf): Aus der Bauchlage von einer Matte aus starten, einen Kastenteil überspringen, 3 Malstäbe umkurven und zur Matte zurückkehren. Wer liegt zuerst wieder startbereit auf der Matte? Revanche, wobei der Verlierer das Startkommando geben darf.

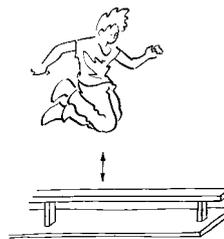
- Froschhüpfen in der Abfahrtshocke auf einer Mattenbahn und dabei Hindernisse (z.B. 2 Schwedenkastenelemente) überspringen. Wer ist zuerst am Ende der Mattenbahn?



⊙ *Material:* 4 Matten, 4 Kastenteile, 12 Malstäbe
Ziel: Training der Schnelligkeit und Koordination

Snowboard: In Snowboardstellung auf der Schmalseite der Langbank stehen, abspringen und im Gleichgewicht landen. Welche Sprünge gelingen? Beachte: In der Luft den Körper spannen.

- Aus kurzem Anlauf vom Minitrampolin auf den Bock springen. Vom Bock auf das 2. Minitrampolin und dann auf den 2. Bock springen, dann Niedersprung auf die dicke Matte.

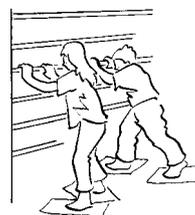


⊙ *Material:* 2 Langbänke
Ziel: Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

⊙ *Material:* 2 Minitrampoline, 2 Böcke, 1 dicke Matte
Ziel: Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Langlauf: Vor der Sprossenwand mit jedem Fuss auf einem Teppichresten stehen. Mit den Händen eine Sprosse auf Brusthöhe halten und mit den Beinen grosse, gleitende Ausfallschritte ausführen.

- Mit beiden Händen ein Ende eines auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigten Thera-Bandes (oder Schlauch) halten. Rhythmisch den Langlauf-Doppelstockstoss imitieren.

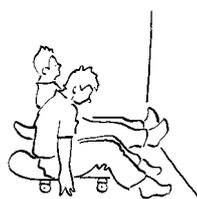


⊙ *Material:* 8 Teppichfliesen
Ziel: Training der Beinmuskulatur

⊙ *Material:* 4 Thera-Bänder oder Schläuche
Ziel: Förderung der Schultergürtelmuskulatur

Schlitteln: Im Abstand von 2 m zur Wand auf das Rollbrett sitzen und sich mit Hilfe der Fersen 2-mal vorwärts gegen die Wand ziehen. Von der Wand leicht abstossen, mit den Fersen bremsen und wieder vorwärts ziehen usf.

- Mit dem Rücken auf ein Badetuch liegen, das auf einer Matte liegt. Mit Hilfe der Beine den Oberkörper gegen die Fersen ziehen, zurückstossen usf.



⊙ *Material:* 4 Rollbretter
Ziel: Kräftigung der Bauch- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

⊙ *Material:* 4 Badetücher, 4 Matten. *Ziel:* Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

2.9 Entspannen

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen. Dadurch werden sie befähigt, sich zu beruhigen, zu konzentrieren und zu entspannen.

➔ Spannen und Entspannen als Unterrichts- und Lebensprinzip: Vgl. Bro 2/1, S. 5

Voraussetzungen

Entspannung bedeutet ein bewusstes Zurücknehmen jeglicher Anspannung und Aktivität («Abschalten»). Sie ist für die Schülerinnen und Schüler wichtig und notwendig...

- um den Zustand der Überaktivität oder Nervosität auf einen normalen Stand zu bringen;
- um Spannungszustände, Stress und auch Ängste abzubauen;
- um einen angenehmen, positiven Zustand zu erleben, in dem sich Körper, Geist und Seele regenerieren können;
- um eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen;
- um eine verbesserte Leistungsbereitschaft zu erzielen.

Bei vielen Schülerinnen und Schülern ist die Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich des eigenen Körpers schlecht entwickelt. In einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre ist es für sie möglich, Vergangenes und Zukünftiges loszulassen, abzuschalten und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Durch Entspannungsübungen können sie die zur persönlichen Wohlfühlspannung beitragenden Spannungsunterschiede der Muskulatur erfahren.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die Wechselwirkung von Aktivität und Erholung;
- lernen, ihre Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen zu lenken;
- verbessern ihr Körperbewusstsein und verfeinern ihre Bewegungsempfindungen;
- schätzen und genießen Momente der Entspannung.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

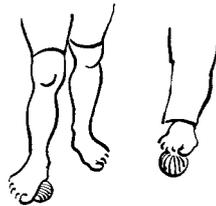
- *Wechsel von Aktivität und Passivität:* Mit Spielformen die Schülerinnen und Schüler auffordern, sich intensiv zu bewegen, um in einer nächsten Phase die wohltuende Entspannung zu spüren.
 - *Gegensatzerfahrungen:* Aufgaben stellen, die extreme Empfindungen ermöglichen, zum Beispiel den Körper völlig spannen und dann total lösen.
 - Zu zweit Formen aus der Körpermassage durchführen oder bei Übungen, die durch die Lehrperson geführt werden, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken.
 - Entspannende Sequenzen vor allem nach intensiven physischen und psychischen Belastungen anbieten.
 - Eine *angenehme Atmosphäre* schaffen durch Ungestörtheit, genügend individuellen Raum, Ruhe, eine bequeme Unterlage, Wärme, Zeit...
 - Den Lernenden Gelegenheit geben, ihre *Empfindungen auszudrücken* und darüber zu sprechen.
-

2.10 Sich entspannen lernen

Der Gegensatz von körperlicher Aktivität und Entspannung soll bewusst wahrgenommen werden. Die Entspannungsübungen können entweder nach intensiver Belastung oder als gezielte Beruhigung eingesetzt werden. Viele Formen lassen sich auch im Schulzimmer durchführen.

Spürst du den Unterschied von Spannung und Entspannung?

Fussmassage: Alle S stehen barfuss vor einem Tennisball. Sie erspüren mit einer Fusssohle die Beschaffenheit des Balles. Auf schmerzenden Punkten kann der Druck verstärkt werden. Massage der ganzen Sohle, anschliessend beide Füsse auf den Boden stellen. Mit geschlossenen Augen die Empfindungen beider Füsse vergleichen. Wie fühlt sich der massierte Fuss an? Unterschiede? Dasselbe mit dem anderen Fuss.



Handmassage: 1 S hält dem Partner die rechte Hand hin. Diese wird nun von der massierenden Person mit ihren beiden Händen umfasst. Mit den Daumenkuppen zuerst sanft und dann mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen massieren. Rollenwechsel, wenn die ganze Handfläche massiert ist.



Rückenmassage: A liegt auf dem Bauch, evtl. auf einer weichen Unterlage. B massiert sie mit einem Tennisball. Dieser wird neben der Wirbelsäule mit Druck und kreisenden Bewegungen vom Gesäss bis zum Nacken gerollt. Vorsicht, kein Druck auf die Wirbelsäule geben!

- Die Arme, Schultern und Beine massieren.
- Massage mit einem Gymnastikball.



⊙ Zeit lassen, Erlebtes auszutauschen und erst dann Rollenwechsel.

Marionette (zu zweit): 1 S liegt auf dem Rücken und legt seine Arme vollkommen entspannt auf den Boden. Die Partnerin nimmt den Arm der «Marionette» in ihre Hand und bewegt ihn vorsichtig hin und her. Sie kann den Arm der «Marionette» auch sanft ausschütteln und leichte Bewegungen verursachen, die bis ins Schultergelenk spürbar sind.

- Beine und Kopf langsam und sanft bewegen.



⊙ Gelingt es der «Marionette», keinen Widerstand entgegenzusetzen und passiv zu bleiben?

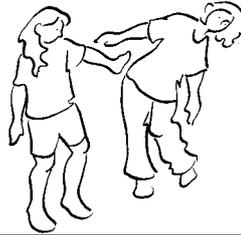
Anspannung – Entspannung: Alle S liegen ruhig auf dem Rücken. Sie versuchen in Gedanken zur rechten Hand zu gehen und diese fest zur Faust zu schliessen («Schwamm ausdrücken»). Danach die Spannung loslassen, die Hand langsam öffnen und die Entspannung spüren. Einige Male wiederholen und dabei ruhig atmen. Wie fühlt sich die rechte Hand im Vergleich zur linken Hand an?

- Die Unterarme anziehen und die Oberarme anspannen («Bodybuilder»). Entspannen. Wiederholen.
- Die Handflächen auf den Boden drücken («Abheben») und entspannen.
- Den Bauch anspannen («jemand steht auf dem Bauch»), danach entspannen.
- Die Beine anspannen («Münze mit dem Po einklemmen»), danach entspannen.

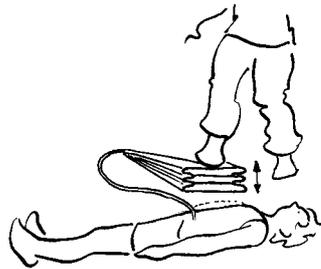


⊙ Methode der «progressiven Muskelentspannung»

Körpermagnet (zu zweit): 1 S steht locker da und stellt sich vor, er sei ein magnetisierbarer Gegenstand. Die Partnerin berührt mit ihrer «magnetischen» Hand eine Körperstelle und bewegt diese durch leichtes Ziehen. Bricht der Kontakt mit dem «Magnet» ab, fällt der entsprechende Körperteil in seine Ausgangslage zurück. Welche Bewegungen sind möglich?



Luftmatratze (zu zweit): 1 S liegt in Rückenlage auf dem Boden oder auf einer Matte in der Vorstellung, eine Luftmatratze zu sein und probiert, ganz entspannt und locker zu sein, denn eine leere Luftmatratze lässt sich fast beliebig bewegen. Die Partnerin kontrolliert, ob die «Luftmatratze» ganz leer ist, indem sie die Füße und Arme hin und her bewegt, leicht schüttelt und in verschiedenen Stellungen ablegt. Danach wird die «Luftmatratze» aufgepumpt. Dabei spannt die Liegende ihre Muskeln kontinuierlich an und die Partnerin kontrolliert, ob die «Luftmatratze» fest ist. Dann zieht sie den «Stöpsel» aus der «Matratze», d.h. die Liegende lässt langsam mit der Muskelspannung nach. Rollenwechsele nach 2–3-maliger Ausführung.



⇒ Bei guter Entspannung setzen sich Schüttelbewegungen wie eine Welle durch den Körper fort.

Mücken verjagen (zu zweit): 1 S hält die Augen geschlossen. Der andere S berührt ihn leicht mit einem Finger und imitiert dadurch eine landende Mücke. Der berührte S verjagt die «Mücke» durch leichte Bewegungen der entsprechenden Körperstelle oder mit der Hand.

- 2 Mücken gleichzeitig an verschiedenen Körperstellen landen lassen.



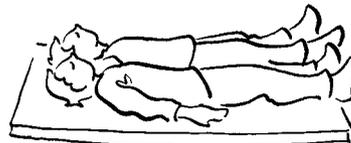
Rückenmalerei (zu zweit): 1 S liegt entspannt und in Bauchlage auf einer Matte. Ihre Partnerin sitzt oder kniet daneben und spielt auf dem Rücken der Liegenden eine von der Lehrperson oder einer S vorgetragene Geschichte mit den Fingern pantomimisch mit. Rollenwechsel. Anregungen für Geschichten: Ein Tag mit wechselhaftem Wetter; einen Kuchen backen; zügeln und die neue Wohnung einrichten...



Ruhig atmen: Die S liegen in Rückenlage (Beine nebeneinander, Arme neben dem Körper, Augen geschlossen) auf einer Matte und entspannen sich bei leiser Musik. Die Lehrperson unterstützt die Entspannung durch Lenkung der Aufmerksamkeit: «Den Atem kommen und gehen lassen», «durch die Nase einatmen», «beim Ausatmen strömt die Luft durch die halb geöffneten Lippen», «ganz ruhig werden», «alles hinter sich lassen»... Die S aufsitzen und von den Körpererfahrungen berichten lassen.

- Bauchatmung: «Lege deine Hand auf den Bauch und versuche nun, ruhig <zu den Händen hin> einzuatmen. Du spürst, wie sich der Bauch hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.»
- Brustatmung: «Lege beide Hände auf den Brustkorb und versuche nun, <zu den Händen hin> einzuatmen. Du spürst, wie sich der Brustkorb hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.»

⇒ Musik: Relaxation and Meditation with Music and Nature.



⇒ Von allen Atemtechniken führt die Bauchatmung zur tiefsten Entspannung.

3 Rhythmisch bewegen

3.1 Rhythmisches Bewegen zur Musik

Grundidee

Rhythmisches Bewegen als lustvolles Bewegen erleben und als kreativen Akt anerkennen.

Voraussetzungen

Die Musik regt uns an. Sie stimuliert Bewegungen und wirkt auf den Körper, indem sie z.B. den Blutdruck verändert oder die Herzaktivität anregt. Musik erweckt Gefühle, und sie hat Einfluss auf die Stimmung. Musik ist eine Anordnung von Geräuschen und Klängen. Es steckt Form und Ordnung dahinter. Rhythmus kommt im Wechsel von Akzentsetzungen, Veränderung von Grundschlägen und unterschiedlicher Dynamik zum Ausdruck.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- finden zu einer vorgegebenen Bewegung ihren individuellen, rhythmischen Bewegungsablauf;
- gestalten zu einem vorgegebenen Thema ihre eigene Bewegung in ihrem eigenen Rhythmus;
- können gegebene Rhythmen erfassen und in entsprechend gestaltete Bewegungen umsetzen;
- führen vorgegebene Bewegungen zu Musik übereinstimmend aus.

Überlegungen zur Musikauswahl

- Musik gibt Impulse für bestimmte Bewegungsarten. Sie kann die Bewegung unterstützen und zum Mitmachen anregen. Wichtig ist, auf eine Musik mit klar betontem Grundschlag (Metrum) oder Rhythmus zu achten, welche auf die vorgesehene Bewegung abgestimmt ist (vgl. nebenstehende Tabelle). Beim Dehnen oder beim Ablauf einer Bewegungsfolge ist auf eine Übereinstimmung von Bewegungs- und Musikphasen zu achten.
- Musik gibt Impulse zum freien, individuellen Bewegen. Dazu eignet sich Musik aus fremden Ländern, speziell Südamerika und Afrika, aus dem Jazz, dem Film usw.
- Musik gibt Impulse zum Darstellen und Gestalten. Dazu eignet sich themenbezogene Musik oder typische Stimmungsmusik.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Vorzeigen – Nachahmen bei einfachen oder vertrauten Bewegungen.
- Schwierigere Bewegungsformen oder Bewegungsfolgen ohne oder mit langsamerer Musik einführen.
- Lernhilfen zur Übereinstimmung von Musik und Bewegung: Den Musikrhythmus durch Klatschen, Worte oder Zählen unterstützen.
- Zu Themen wie «Roboter» oder «Western» und einer passenden, charakteristischen Musik selber rhythmische Bewegungen suchen.
- Zu einer Grundbewegung (z.B. Hüpfen) und einer vorgegebenen Musik Variations- und Kombinationsformen suchen und entwickeln.

Bewegung	Grundschläge pro Min.
Gehen/Hüpfen:	ca. 120
Hüpfen (schnell):	140–160
Laufen:	160–180
Schwingen/Kreisen:	ca. 60
Dehnen/Kräftigen:	ca. 60

Auszählen der Musik
Während 15 Sekunden die Grundschläge zählen und nachher die Anzahl vervierfachen.

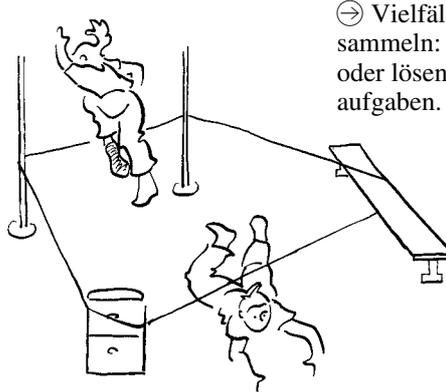
3.2 Gummitwist

Gummitwistbänder regen die Fantasie an: Ein- und auswickeln, jemanden führen, Figuren bilden, den Kreislauf anregen, das Dehnen und Lösen unterstützen, eine Bewegungsfolge oder einen Tanz gestalten.

Gelingt es, auch im Rhythmus der Musik zu springen?

Gummitwistgarten: Gummitwistbänder (= Gb) sind an der Langbank, Sprossenwand oder anderen Gegenständen befestigt. Die S hüpfen, springen, kriechen ... im Gummitwistgarten.

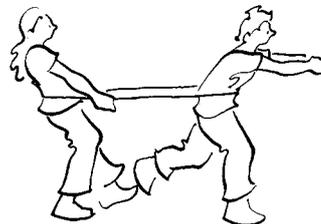
- Zu zweit: A macht etwas vor, B macht es nach.
- Die S springen frei im Gummitwistgarten herum und lösen auf ein Signal hin eine Bewegungsaufgabe: Mit beiden Beinen auf einem Gb landen, mit einem Bein auf einem Gb landen, nach einem Drehsprung beidbeinig auf dem Gb landen usw.
- Zu zweit: Einander gegenseitig eine kleine Gummitwistübung vormachen und diese kopieren lassen.
- Einfache Gummitwistsprünge zu Musik üben.
- Eine Gummitwist-Springfolge zu Musik erfinden.



⇒ Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln: Die S erfinden Formen oder lösen gestellte Bewegungsaufgaben.

Zu zweit im Gummiband: 2 S sind mit einem Gb verbunden (Hüfthöhe) und laufen hintereinander.

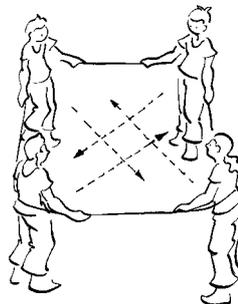
- Wer vorne ist, gibt Bewegungsart, Tempo und Raumweg vor.
- Wer vorne (oder hinten) läuft, ist blind und lässt sich durch Zug am Gb führen.
- Die Paare suchen Geschicklichkeits-, Dehn- und Kräftigungsübungen mit dem Gb.
- A und B hintereinander: A stoppt, kniet auf den Boden oder nimmt eine ähnliche Stellung ein. B springt über A und läuft weiter.
- Paarfangen: Alle Paare sind in einem Gummiband. 2-3 Fängerpaare probieren, mit je einem Softball ein freies Paar abzutupfen. Gelingt dies, so wird der Softball dem neuen Fängerpaar übergeben.



⇒ Musik zum Dehnen: z.B. ENYA: Watermark (CD: Watermark)

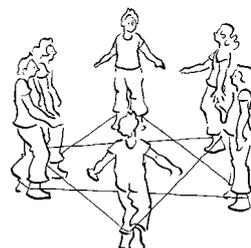
Zu viert im Gummiband: 4 S bewegen sich innerhalb eines gespannten Gummibandes. Sie laufen umher und wechseln immer wieder die vom Gummiband dargestellte Form.

- 2 S stehen und halten das Gb um die Füße. 2 S stehen zwischen dem Gb und versuchen, zu einem vorgegebenen Rhythmus zu springen: Entweder im Wechsel durch Vor- und Nachmachen oder zusammen, wobei sie die einzelnen Figuren springen, bis sie diese im gleichen Rhythmus ausführen können.
- Wie oben, wobei sich die beiden «Ständer» im Raum verschieben (möglichst auch dem Rhythmus angepasst). «Fliegender» Rollenwechsel.



⇒ Laufmusik: z.B. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

Figuren springen: Mit 2 Gummibändern bilden 6 S einen Stern. 4 weitere S gestalten gemeinsam eine rhythmische Folge, wobei alle die gleichen Figuren springen.



⇒ Musik: z.B. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

3.3 Fitnessmusical

Ein Fitnessmusical ist eine gymnastisch-tänzerische Bewegungsfolge zu Musik. Das Musiktempo bestimmt den Charakter der Bewegungen. Die aufgeführten Bewegungselemente eignen sich für ein Tempo von ca. 120 Met-rumschlägen pro Minute.

Können wir im gleichen Rhythmus eine Bewegungsfolge ausführen?

Hüpfen zur Musik: Alle S stehen auf einem Kreis. 1 S zeigt zur Musik eine Hüpfform vor (beidbeinig hüpfen, Twisthüpfen, überkreuzt hüpfen, hüpfen mit Armbewegungen ...), welche die anderen sofort nachmachen. Rollenwechsel im Kreis, sobald alle die Übung können.

- Die S federn im Stand zur Musik und klatschen in die Hände, wenn ein neuer Musikbogen beginnt.
- 2-4 Hüpfformen werden hintereinander ausgeführt, wobei jede Hüpfform so lange wie ein Musikbogen (8 Grundschläge) dauert.



ⓘ Musik: 4/4-Takt, deutliche Akzente zu Beginn eines Musikbogens von 8 Schlägen.

⇒ Musik: z.B. PETTY LA BELLE: You're mine tonight (CD: Winner in you)

Fitnessmusical: Eine sich wiederholende Bewegungsfolge mit 8-mal 8 Grundschlägen.

1-8 A und B stehen sich mit ca. 10 m Abstand gegenüber, dazu beidbeiniges Hüpfen an Ort.

1-8 Je zweimal auf dem rechten, linken, rechten, linken Bein hüpfen und sich zum Partner bewegen.

1-8 Sich mit dem Bauch auf den Boden legen (1-4), dann die gestreckten Beine seitwärts nach vorne zum Langsitz und auf der anderen Seite des Körpers wieder zur Bauchlage zurückführen. Wichtig: Den Bauch spannen, die Füße sollten den Boden möglichst nicht berühren (5-8).

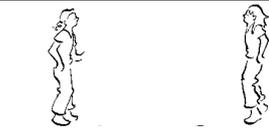
1-8 Arme in Vorhalte (1-2), zurück zum Gesäss führen (3-4). 1-4 wiederholen (= 5-8).

1-8 6-mal Wechselspreizen in der Liegestützstellung (1-6), Sprung zur Kauerstellung, aufstehen und dem Partner die Hände geben (7, 8).

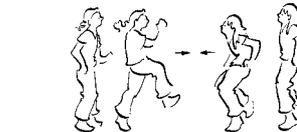
1-8 4-mal Kickhüpfen: Der linke Fuss kickt schräg links vorwärts und wird dann wieder zurückgeführt. Dabei auf dem rechten Bein 2-mal hüpfen (1, 2). Wiederholen auf die andere Seite (3, 4). 1-4 wiederholen (= 5-8).

1-8 Partner rechts: 1-mal Kickhüpfen vorwärts zwischen die Beine des Partners. Partner links: Sprung zur Grätschstellung und wieder zurück (1, 2). Wiederholen mit vertauschten Rollen (3, 4). 1-4 wiederholen (= 5-8).

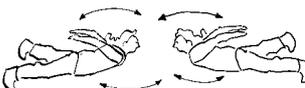
1-8 8-mal Hopperhüpfen rückwärts zur Ausgangsstellung (mit dem rechten Bein beginnen).



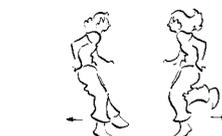
⇒ Einmal gelernt, kann dieses Fitnessmusical immer wieder als Lektionseinstimmung eingesetzt werden.



⇒ Musik: z.B. QUINCY JONES: Stuff like that (CD: Quincy Jones/The Best); POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)



⇒ **Vorführung:** Schülergruppen ergänzen das Fitnessmusical um 2-mal 8 Grundschläge. Die Ideen werden für die Gestaltung eines Klassenmusicals übernommen.



Ⓢ Schülergruppen gestalten ein eigenes Fitnessmusical.

3.4 Partytime

Die Klasse bereitet sich auf ein Fest vor. Warum nicht im Sportunterricht das Thema aufgreifen und für das Fest eine Aufführung vorbereiten? Dabei erleben die Schülerinnen und Schüler vielfältige tänzerisch-rhythmische Möglichkeiten und festliche Vorfreude.

Wir bereiten eine Partyvorführung vor!

Bewegungsrepertoire: Zu Rap-Musik bewegen sich die S auf ganz engem Raum.

- Die Lehrperson erteilt Bewegungsaufgaben: Z.B. «Stellt euch vor, ihr tanzt auf der Strasse.»
- Die Lehrperson zeigt Bewegungen vor, die zum Stil der Musik passen: Gehen mit Knieheben; Kniewippen im Stehen; Klatschmotiv; Grätschhüpfen; Hopsershüpfen; beidbeiniges Hüpfen vorwärts, rückwärts, mit Drehungen ...



⇒ Musik: z.B. D.J. BOBO: There is a party (CD: There Is A Party)

! Bewegungsideen der S aufnehmen und Bewegungen, die später benötigt werden, ausprobieren.

Begrüssung – Abschied: Freies Hüpfen und Tanzen zur Musik im vorgegebenen Raum. Wenn 2 S sich begegnen, begrüßen und verabschieden sie sich.

- Ideen der S aufnehmen, der Musik anpassen und mit der ganzen Gruppe üben.
- Begrüssung mit Klatsch- oder Hüpfmotiv mit Handfassung, Abschied mit Geste ...



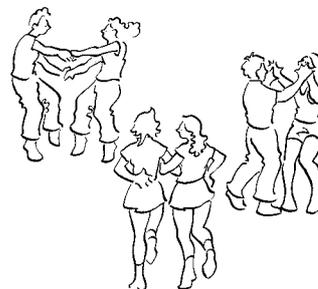
Paartanz: Bewegungsfolge zu zweit mit 4 x 8 Grundschlägen. Die Partner stehen sich gegenüber.

1–8 Grätschstellung (1), zurück (2), Grätschstellung (3), Pause (4), zurück (5), Grätschstellung (6), zurück (7), Pause (8).

1–8 Hopsershüpfen im Kreis, Arme eingehängt.

1–8 Je li und re übers Kreuz in die Hand des Partners klatschen (1, 2). 1-mal in beide Hände des Partners klatschen (3), Pause (4). 1–4 wiederholen (= 5–8).

1–8 Hopsershüpfen allein im Raum und zurück.



⇒ Musiktempo: ca 120 Schläge pro Minute

Sprechvers-Darstellung: Die S lernen im Klassenzimmer die Sprechverse, evtl. zu rhythmischer Begleitung.

- Die S marschieren zu den Sprechversen.
- Die Hälfte der Klasse spricht die Sprechverse und die andere Hälfte tanzt dazu den obenstehenden Paartanz 3-mal durch. Rollenwechsel.
- Jeweils 2 S wählen einen Vers aus und erfinden zur Musik eine kurze und wiederholbare rhythmische Darstellung des Textes. Anschliessend präsentieren die Paare ihr Ergebnis. Die Zuschauenden versuchen, die Bewegungen im gleichen Rhythmus nachzumachen. Wenn alle die Bewegungsfolge eines Paares können, zeigt das nächste Paar seine Darstellung vor.
- Die Paare sprechen fortgesetzt ihren Sprechvers und führen zum Text passende Bewegungen aus.
- Die Paare lehren einander ihr «Produkt».
- Die Klasse oder einzelne Schülergruppen gestalten mit dem Erworbenen eine Partyvorführung.

Sprechverse

- 1 Hey, mir gänd e Party – das git es risä Fäscht!
- 2 Hey, mir gänd e Party – und ihr sind eusi Gäscht!
- 3 Hey, mir pflege d' Frise neu – für eusi liebe Gäscht.
- 4 Hey, mir schminke eus ganz bunt – für eusi liebe Gäscht.
- 5 Hey, mir bache Chüeche – für eusi liebe Gäscht.
- 6 Hey, mir dekoriered alls – für eusi liebe Gäscht.
- 7 Hey, mir säge hoi, hoi, hoi – zu eusne liebe Gäscht.
- 8 Hey, mir stossed jetzt grad a – mit eusne liebe Gäscht.
- 9 Hey, mir wänd viel tanze – mit eusne liebe Gäscht.
- 10 Hey, mir wänd schön spiele – mit eusne liebe Gäscht.
- 11 Hey, mir wänd fein ässe – mit eusne liebe Gäscht.
- 12 Hey, mir säge Tschau am Schluss – zu allne eusne Gäscht.



⇒ Welche Kleidung passt zum Anlass und zur Musik?

4 Darstellen

4.1 Masken

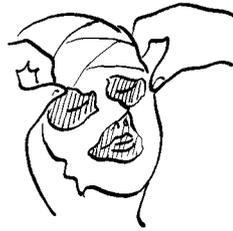
Hinter Masken können sich die Schülerinnen und Schüler verstecken. Dies erlaubt ihnen ein ungezwungenes Spiel.

Einige allgemein gültige Darstellungsprinzipien:

- Klare, deutliche Bewegungen verlangen.
- Sich auf wenig beschränken und konzentrieren.
- Sich Zeit lassen, ohne langatmig zu werden.
- Die Schülerinnen und Schüler präsentieren für die Zuschauer und stehen ganz hinter der Aktion (z.B. einen dargestellten Typ bis zum Schluss durchhalten).
- Die Szenen durch einen klaren Anfang und Schluss kennzeichnen.

Was stellst du mit deiner Maske dar?

Gipsmaske erstellen: Partnerarbeit: A legt sich bequem und entspannt in Rückenlage auf den Boden. Die Haare sind evtl. zurückgebunden. B streicht A mit Vaseline das ganze Gesicht, speziell die Augenbrauen, ein. Anschliessend wird mit Gipsbinden allmählich das Gesicht abgedeckt. Dabei darf B den Arbeitsort nicht verlassen, sonst könnte A Angstzustände bekommen. Nach dem Trocknen kann die Maske weiss bleiben oder je nach Verwendung farbig bemalt werden.



☞ Im Werkunterricht Gipsmasken herstellen:
Vgl. Bro. 2/4, S. 40.
Einander bei der Herstellung der Masken Zuwendung schenken und evtl. beruhigende Hintergrundmusik einsetzen.

Typen darstellen: Bahnhofsszene morgens um 7 Uhr. Welchen Personen begegnen wir? Die S stellen einige typische Menschen dar.

- Die S wählen einen Typ aus, den sie genauer darstellen möchten. Jeweils 2 S, die den gleichen Typ darstellen, bilden eine Zweiergruppe: Wie bewegt sich dieser Mensch? Welcher Gang, welche Gesten sind typisch? Einander gegenseitig informieren, ausprobieren und mit den Masken eine kurze Szene einstudieren.



☞ Körpersprache:
Vgl. Bro. 2/4, S. 7

Auftauchen – Verschwinden: Gruppen zu 4–5 S mit Masken. Jede Gruppe überlegt sich 3–4 Orte in der Halle, bei denen sie auftauchen und wieder verschwinden kann. Evtl. Geräte zur Hilfe nehmen. Die Gruppe überlegt sich auch, wie und in welcher Aufstellung sie hervorschauen will. Sie setzt sich sogar ein Thema und entwickelt daraus eine spielerische Darstellung.

- Die Darstellung ist auch an nur einem Gerät möglich, z.B. beim Kasten: rechts, links, über dem Kasten, nacheinander oder miteinander auftauchen und verschwinden.



⚠ Wichtig: Kein Vorführzwang, lediglich eine Ermutigung! Schonende Kritik: Lehrperson und Zuschauende sind in erster Linie Berater, Helfer, Mutmacher und Beifallspender.

Masken in der Grossgruppe: Die S stellen Grossgruppen dar, z.B. Zuschauer eines Fussballspiels, Kinobesucher, Demonstranten oder Strandgäste. Sie einigen sich auf wenige, typische Bewegungen und spielen synchron mit einigen Zwischenfällen eine Grossgruppenszene. Die Szenen kurz gestalten! Werden Masken in der Grossgruppe verwendet, ermöglichen sie kollektive Stimmungen, erleichtern gemeinsames Darstellen und erlauben typisierte Kommunikation.

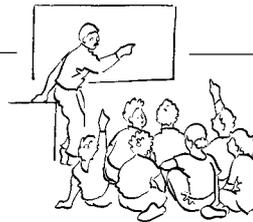


4.2 Traumfresserchen

Das Bilderbuch «Traumfresserchen» von Michael Ende ist Ausgangspunkt für eine Darstellung. Anhand dieses Beispiels werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie schrittweise ein Spielstück erarbeitet werden kann.

Wie fühlst du dich als Traumfresserchen, als König oder als Prinzessin?

Die Geschichte: Die Lehrperson erzählt die Geschichte «Traumfresserchen» mit dem Bilderbuch. Anschliessend notieren sich die S, was sie spielen und darstellen möchten. Die Lehrperson sammelt die Ergebnisse sichtbar an der Wandtafel.



→ ENDE, M.: Traumfresserchen, Stuttgart 1978.

Ich bin ein Traumfresserchen: Die S stellen sich vor, sie seien Traumfresserchen (= Tf) und bewegen sich entsprechend. Die Lehrperson animiert die S zu vielfältigen Bewegungserfahrungen. Die S zeigen einander ihre Lösungen vor und ahmen sie nach. Wie können die Bewegungen noch weiter verdeutlicht werden?

- 2 Tf treffen sich und bewegen sich für kurze Zeit gemeinsam vorwärts, rückwärts oder drehen sich.
- Die Hälfte der Tf sind müde und legen sich auf den Boden. Die anderen springen und hüpfen darüber und schneiden Grimassen. Rollenwechsel.



Riesenmund: Die S sperren ihren Mund so weit auf, dass sie als Tf Träume fressen könnten. Wie kann der Mund noch grösser gemacht werden? Idee: Stilisieren des Riesenmundes durch pantomimisches Auseinanderziehen des Mundes mit Hilfe der Hände.

- Spiel: 2 Tf oder 2 Gruppen Tf gehen aufeinander zu. Wer kann dem anderen mit Riesenmündern mehr Angst einjagen?
- Spiel: 2 Gruppen, wobei eine innerhalb und die andere ausserhalb eines Kreises steht. Die S sollen mit ihren Riesenmündern Träume verschlingen, bis der Traum auf dem Boden liegt.



! Anwendung in spielerischer Form. Die Gruppe bietet dem Einzelnen Schutz.

Lacher: Wie lacht das Tf, wenn es Träume frisst? Die S erproben verschiedene Lachmöglichkeiten: hämisch, herzlich, frohlockend, siegesbewusst, verschämt, zögernd...

- Die S zeigen einander gegenseitig Lacher und ahmen sie nach.



→ Auch gegensätzliche Stimmungen üben.

Traumfresserchentanz: Die S bewegen sich frei zur Musik. Anschliessend werden die erarbeiteten, bekannten Bewegungen zu einem Tanz mit 4 x 8 Grundschlägen verbunden:

- 1–8 Pantomimisches Auseinanderziehen des Riesenmundes.
- 1–8 Vorwärts gehen und dazu den Riesenmund auf- und zuklappen.
- 1–8 Den Traum fressen.
- 1–8 Zurück zur Ausgangsstellung gehen.



→ Musik: z.B. Gaucho-Tanz, Brasilien, Fidulafon 1263

Schlossleben: Die S schreiten wie ein König, trippeln wie eine Königin, bewegen sich wie ein Prinz oder eine Prinzessin. Beachte: Haltung und Mimik sollten übereinstimmen.

- Zu viert: Die Gruppen geben den Zuschauenden Einblick in 5 Minuten Schlossleben. Rollen: König, Prinzessin und zwei weitere Rollen freier Wahl (Gärtner, Koch, Hofnarr, Stallmeister ...). Wichtig: Vor dem Einstudieren der Szene überlegen sich die S Anfang, Spielverlauf und Ende.



☞ (Selbst hergestellte) Requisiten motivieren.

Volk: Die S stellen die Professoren und Ärzte dar, die auf dem Weg sind, der Prinzessin zu helfen: Wie bewegen sie sich zum Schloss? Vielfältige Variationsformen des Gehens werden aufgegriffen und gemeinsam charakterisiert.

- Die S wiederholen ihre liebste Fortbewegungsart in Zeitlupe und im Zeitraffer.
- Zu dritt: Die S erarbeiten eine kurze Begrüssungsszene mit anschließendem Gespräch. Wichtig: Ohne Sprechen! Wie grüsst der Arzt, der Professor oder eine andere Person die Königin, den König oder die Prinzessin? Wie verläuft das Gespräch?
- Zu zweit: Die S erarbeiten ein kurzes, nonverbales Gespräch: 1 S spielt einen Schäfer, ein Kräuterweib, einen Bauer, einen Matrosen etc. und sein Partner einen Boten, der um Hilfe für die Prinzessin fragt.
- Jedes Mal wenn die Trommel ertönt, stehen die S still und sind erstaunt, erschreckt, erfreut, verärgert, gespannt ...
- Die S stellen sich vor, sie seien müde. Sie setzen oder legen sich hin. Langsam werden sie wieder munterer, aber ein Körperteil bleibt mit dem Boden fest verankert. Welche Bewegungen sind noch möglich?



☞ Bewegungen charakterisieren. Erleben von Spannung und Entspannung; gegensätzliche Emotionen darstellen.

Angsträume? Das Traumfresserchen hilft: Die S lernen den Tf-Spruch, um später dem Tf zu rufen:

Traumfresserchen, Traumfresserchen!

Komm mit dem Hornmesserchen!

Komm mit dem Glasgäbelchen!

Sperr auf dein Schnapp – Schnäbelchen!

Träume, die schrecken das Kind,

die lass dir schmecken geschwind!

Aber die schönen, die guten sind mein,

drum lass sie sein!

Traumfresserchen, Traumfresserchen,

dich lad ich ein!



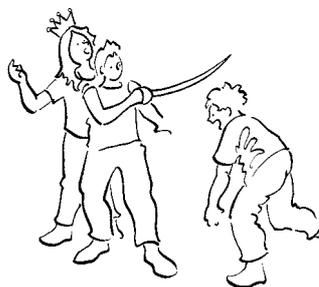
☞ Träume darstellen: Vgl. Bro. 2/3, S. 23

Vorführung: Alle erarbeiteten Szenen werden zu einem Ganzen verknüpft. Mögliche Struktur:

Bild 1: Schlossleben. Böse Träume der Prinzessin. Professoren wollen der Prinzessin helfen. Alle schlafen ein, nur die Prinzessin nicht.

Bild 2: Weltreise des Königs. Begegnungen mit Eskimos, Cowboys ... und dem Tf.

Bild 3: Böse Träume der Prinzessin. König bringt Tf-Spruch. Tf-Spruch der Prinzessin. Traumfresserchentanz. Happyend.



⚠ Der Spontaneität unbedingt Platz einräumen, da es sich um ein Spiel mit Darstellungscharakter handelt.

☞ Mit der Klasse ein Theaterprojekt durchführen.

5 Tanzen

5.1 Wir tanzen

Grundidee

Tanz ist Bewegung, Rhythmus, Kommunikation und Ausdruck. Tanzen ist mehr als das Nachahmen von Bewegungen; Tanzen heisst auch kommunizieren und sich ausdrücken.

Voraussetzungen

Das Gemeinsame aller Tanzrichtungen ist die rhythmisch-dynamische Bewegung und der Ausdruck. Im Tanzen drücken wir unsere Stimmungen, Gedanken, Gefühle, Lebensfreude aus. Das ist für einige befreiend, für andere jedoch hemmend. Knaben finden oft wenig Zugang zum Tanzen. Das kann verschiedene Ursachen haben: Rollendenken, Tradition, Ansichten, keine Vorerfahrungen, kein Eingehen auf ihre Bedürfnisse usw.

Überlegungen zum Tanzen

Tanzend ganz in der Gruppe sein: Die Gruppe gibt dem Einzelnen Halt. Sie schenkt Sicherheit und gibt ein Gefühl der Gemeinsamkeit. Die Gruppe identifiziert sich mit dem Tanz (z.B. Volkstanz) und versucht, ihn gemeinsam zu interpretieren. In der Gruppe ist der Einzelne nicht ausgestellt, er kann seine individuellen Fähigkeiten einbringen.

Tanzend einer Partnerin oder einem Partner begegnen: Begegnungen im Tanzen können stattfinden durch Blicke, Berührung, gleiche Wege, Führen und Geführtwerden oder einen gemeinsamen Rhythmus. Auf Partner eingehen können heisst: sie wahrnehmen, ihre Signale verstehen, ihre ausgesandten Impulse für die eigene Bewegung aufnehmen (z.B. Rock'n'Roll).

Sich tanzend auf die Musik einlassen und sich selber sein: Die Musik animiert, beruhigt, setzt Energien frei, verführt, löst Verkrampfungen und baut Hemmungen ab. Tanzend finden Schülerinnen und Schüler ihre Identität und Individualität. Sie finden zu Neuschöpfungen und zeigen ihre Persönlichkeit. Die Beachtung der folgenden Punkte kann dazu beitragen, dass sich Mädchen und Knaben für das Tanzen begeistern:

- Verlagerung des Bewegungsrepertoires von «weiblichen Bewegungen» (Ballett, Jazztanz) zu Alltagsbewegungen, zum darstellenden Spiel usw.
- Unterschiedliche Bewegungsqualitäten fördern, auch dynamische und kraftvolle Bewegungen aufnehmen.
- Die Bewegungsmöglichkeiten einschränken und dadurch die koordinativen Anforderungen erleichtern.
- Tanzbewegungen mit Materialien (Ball, Mantel...) bauen Hemmungen ab.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Ermuntern: Möglichst klar beschreiben, was gesehen wird.
- Flexibel sein: Wenn möglich die Ideen der Schülerinnen und Schüler mit den eigenen Ideen verbinden.
- Zu kreativem Handeln anregen: Aufgaben eingrenzen, in kleinen Gruppen kurze Bewegungsphasen erarbeiten lassen, den Schwerpunkt auf ein geschickt ausgewähltes «Gestaltungsproblem» richten...



5.2 Streetdance

Streetdance, ein Tanz der Strasse begeistert alle – auch die Knaben!

«Streetdance!»

Woher stammt der Name?

Vorbereitung: Gehen an Ort zur Musik.

- Schritt li seitwärts, Tupf-Schritt re und zurück.
- Wie oben, aber die S erfinden noch Armbewegungen dazu.
- Sprung zur Grätschstellung und zurück, dazu Hände nach unten strecken usf.
- Vorwärts gehen und Armbewegungen erfinden.

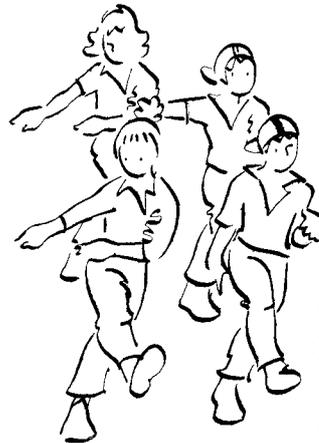


⊙ Musik: z.B. KURTIS BLOW: The Breaks (CD: The best of Kurtis Blow)

⊙ Musik: z.B. US 3: Cantaloop (CD: MTV Party to go, Vol. 6)

Streetdance-Elemente zu je 8 Grundschlägen:

- 1–8 1, 2: Schritt li seitwärts, Tupf-Schritt re vor dem li Fuss. Dazu den gebeugten li Arm nach vorne halten.
3, 4 = 1, 2 mit dem re Fuss.
5–8 = 1–4.
- 1–8 1, 2: Sprung zur Grätschstellung mit 1/8 Drehung in Gegenuhrzeigerrichtung und zurück. Dazu beide Arme nach unten strecken.
3, 4 = 1, 2 in Uhrzeigerrichtung.
5–8 = 1–4.
- 1–8 1–4: Schritt li seitwärts, Kreuzschritt re vor li, Schritt li, re Faust schlägt über dem Kopf zur li Seite, dazu Kick mit dem re Fuss nach vorne.
5–8 = 1–4 nach re.
- 1–8 1, 2: Schritt li seitwärts, Tupf-Schritt re und die Fäuste vor dem Körper kreuzen.
3, 4 = 1, 2 nach re.
5–8 = 1–4.
- 1–8 1, 2: Schritt li sw., re Fuss mit Fuss-Spitze hinter den li stellen und Fäuste nach unten strecken.
3, 4 = 1, 2.
5–8 = 1–4
- 1–8 1–4: 4 Schritte vorwärts (li, re, li, re).
5: Sprung zur Grätschstellung mit den Armen in Hochhalte («Hampelmann»).
- 6: Sprung zurück, re Arm und re Bein sind jetzt vor dem li Arm und dem li Bein gekreuzt.
7: Halbe Drehung auf den Fussballen.
8: In die Hände klatschen und den re Fuss zum li stellen.
Als Schluss mit dem Klatschen in die Hocke gehen (Musik ausblenden).

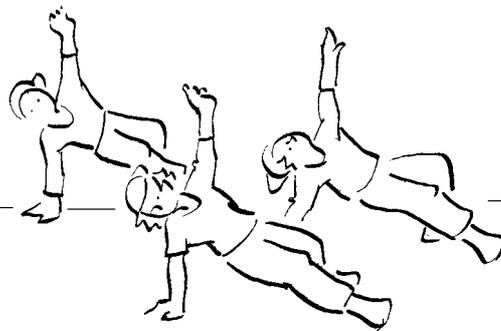


⊙ Die Schülerinnen variieren Armbewegungen, Schritte und rhythmische Abfolge.

⊙ Musik: z.B. SUGARHILL GANG: Rapper's delight (CD: The best of Breakdance)

⊙ Musik: z.B. WEATHER GIRLS: We're gonna Party; Sweet thang (CD: Double tons of fun)

⊙ Musik: z.B. C+C MUSIC FACTORY: Anything goes oder: do you wanna get funky (CD: Anything goes)



Streetdance: Schülerinnengruppen gestalten aus den vorgegebenen und/oder mit eigenen Bewegungen einen Hip-Hop-Tanz.

- Die Vorschläge der Gruppen werden zu einem Klusentanz zusammengestellt.
- Schülergruppen gestalten einen Hip-Hop zu eigener Musik.
- Aufführung, z.B. am Sporttag oder Elternmorgen.

Ⓜ Tanzvorführung an einem Anlass oder Fest.

5.3 Ich und der Wind

Die Schülerinnen tanzen zum Thema «Wind». Sie spielen mit Bewegungsaufgaben zum Thema und erarbeiten den portugiesischen Tanz «Corridinho mar e vento» (Wettlauf mit Meer und Wind). Anregungen zum fächerübergreifenden Unterricht: Windgedicht, Drachen, Windrad usw.

Tanzen als Wind!
Tanzen im Wind!

Musikinspiration: Die S bewegen sich frei zur Musik. Gespräch über den Charakter der Musik, Herkunft der Melodie, Übersetzung des Titels. Die S improvisieren frei zur Musik mit der Vorstellung: Tanzen im Wind, Tanzen als Wind, Wettlauf mit dem Wind ...

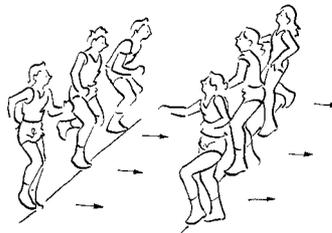
- Darstellung des Windes mit Chiffontüchern ...



⇒ Musik: Volkstänze aus Südeuropa, Verlag Calig (LP: CAL 30 763)

Fang mich: 2 Gruppen stehen sich auf je einer Linie gegenüber. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte. Je nachdem, ob das Wort «Wind» oder «Meer» zuerst fällt, reagiert die eine oder andere Gruppe als Fänger bzw. als Fliehende.

- Zu zweit: A versucht B zu fangen. Auf ein Signal erfolgt ein Rollenwechsel. Vorstellung: Richtungswechsel des Windes.

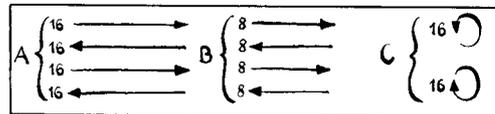


Windmelodie: Die S bewegen sich frei im Raum: Aufforderung, auf die «Ecken» (Enden der Musikbogen) in der Melodie mit Richtungswechsel zu reagieren oder diese mit Klatschen zu markieren.



⇒ Durch die spielerische Einführung und die Vorstellungshilfen erlebnisbezogen tanzen.

Windtanz vorbereiten: Die S lernen die Teile A – B – C des Windtanzes «Corridinho mar e vento» (vgl. unten) ohne Partner frei im Raum und werden vertraut mit der Abfolge.



Windtanz «Corridinho mar e vento»: Aufstellung paarweise im Kreis, innere Hände gefasst. Vorspiel: 1–8.

Teil A: *Laufen hin und zurück*

1–16 13 Laufschritte in Tanzrichtung, am Schluss Vierteldrehung zum Partner, 2-mal selber klatschen, Pause mit Vierteldrehung und Handwechsel.

1–16 Wiederholung in Gegenrichtung.

1–32 Die beiden oberen Teile wiederholen.

Teil B: *Seitwärts auseinander und zueinander*

1–4 Schritt-Hop re sw., Schritt-Hop li sw., dabei ganze Drehung nach re ausführen.

5–8 Seitschritt re, schliessen und 2-mal klatschen, Pause.

1–8 Gegengleich zurück zur Partnerin.

1–16 Die beiden oberen Teile wiederholen.

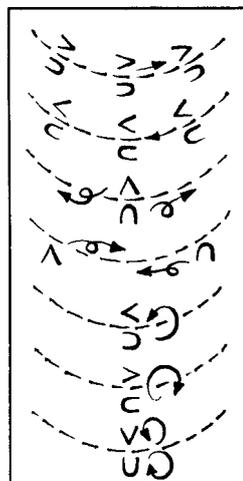
Teil C: *Einhaken und Drehen*

1–16 Einhaken mit den li Ellbogen und drehen in Gegenuhrzeigerrichtung mit 16 Schritten.

1–16 Einhaken mit den re Ellbogen und drehen in Uhrzeigerrichtung mit 16 Schritten.

Teile D: *Teile A, B und C wiederholen*

Schluss: 1–16; Solodrehung re herum mit 13 Schritten, 2-mal klatschen, Pause.



⇒ Über Musik und Tanz das Interesse für ein Land und seine Leute wecken.

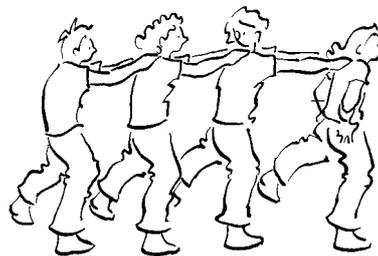
5.4 Vom Letkiss zum Rock'n'Roll

Der Letkiss ist ein einfacher Hüftanz, der durch entdeckendes Lernen zu einer vereinfachten Form des Rock'n'Roll weiterentwickelt werden kann.

Wir tanzen Rock'n'Roll.

Letkiss: Bewegungsfolge mit 4 x 4 Grundschlägen.

- 1–4 2-mal linke Ferse vorstellen und Spitze heranziehen, gleichzeitig auf dem rechten Bein 4-mal hüpfen.
 5–8 1–4 auf dem li Bein hüpfend wiederholen.
 9–12 Mit geschlossenen Füßen einen Sprung vorwärts und wieder zurück ausführen.
 13–16 Drei kleine Sprünge vorwärts mit geschlossenen Beinen (13–15). Pause (16).
- 9–16 mit Klatschen tanzen.
 - 13–16 mit ganzer Drehung tanzen.
 - 9–16 mit Twishüpfer («Wedeln») tanzen.
 - 9–16 mit Ideen der S gestalten.
 - Alle S tanzen den Letkiss. Auf Zuruf, z.B. «4», hüpfen 4 S zusammen, stehen hintereinander und legen die Hände auf die Schultern des vorderen S. Der Vorderste stützt die Hände in die Hüften.



⇒ Mitsprechen als Hilfestellung:
 Rechts: «Ferse – Spitze – Ferse – Spitze»; links: «Ferse – Spitze – Ferse – Spitze»;
 beidbeinig: «vor – und – rück – und»
 «vor – vor – vor!»

Paarhüpfen: 2 S stehen sich gegenüber. Zur Musik versuchen sie, sich durch Vormachen/Nachmachen verschiedene Hüpfformen zu lehren.

- Die Paare zeigen einander Beispiele und ahmen Formen der anderen nach.



⇒ Musik: Fidula Verlag: Platte 1176 oder Kassette 17 (Mixer und Spiele) oder Polka-Musik.

⇒ Musik: z.B. BILL HALEY: See you later Alligator (CD: The Very Best Of Bill Haley And The Comets)

Kickhüpfen: Der linke Fuss kickt schräg links vorwärts und wird dann wieder zurückgeführt. Dabei wird auf dem rechten Bein 2-mal gehüpft. Dann mit dem rechten Fuss kicken (= vereinfachter Rock'n'Roll-Schritt).

- Freies Kickhüpfen im Raum.
- Fangspiel mit Kickhüpfen (3–4 Fängerinnen).
- Zu zweit beim Kickhüpfen einen Ball zuspelen.
- Zu zweit verschiedene Variationen des Kickhüpfens suchen und gegenseitig vorzeigen.
- Spiegelbild: Zu zweit einander gegenüber. Mit oder ohne Handfassung eine Bewegungsfolge gestalten.
- 2 S nehmen eine Handfassung ein (beide Hände gefasst, je linke und rechte Hand fassen...) und probieren verschiedene Platzwechsel aus.

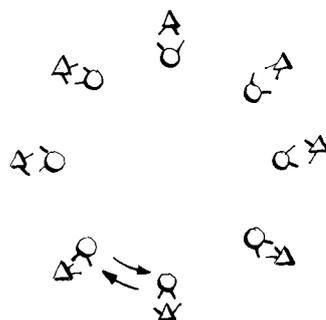


⇒ Musik: z.B. TERRY AND THE HOT SOX: Chick-A-Little-Cutie (CD: Hit Collection)

⚠ Den Kick locker aus dem Knie heraus ausführen und den Fuss schnell zurückziehen.

Schweizerkreuz: Bewegungsfolge mit 8 x 8 Grundschlägen. Paare in Kreis aufstellung, Mädchen innen.

- 1–8 Kickhüpfen li–re–li–re.
 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li (Mädchen nach re).
 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li (Mädchen nach re).
 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li (Mädchen nach re).
 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li und Handfassung.
 1–8 Kickhüpfen mit Überkreuzen und Handfassung.
 1–8 Kickhüpfen ohne Handfassung.
 1–8 Kickhüpfen und sich dabei um eine Person nach li verschieben (Partnerwechsel) usf.



⇒ Musik: z.B. C. CHECKER: Dancin' Party (CD: Original greatest hits)

Ⓜ Tanzvorführung an einem Anlass.

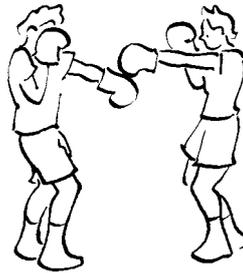
5.5 «Boxmätsch»-Tanz

Überschüssige Energie und Aggressionen müssen manchmal weg. Hier werden sie in Tanzbewegungen umgesetzt und bekommen dadurch eine kreative Form. Der «Boxmätsch»-Tanz eignet sich bestens für Jungen, die wenig Zugang zum Tanzen haben.

Wie fühlst du dich als Boxer?

Schattenboxen: 2 S stehen sich auf einer Matte gegenüber und führen einen «Schattenboxkampf» (ohne Körperkontakt) aus.

- Zu viert: Schattenboxen 1 gegen 1 mit einem Zuschauer und einem Reporter. Wer die Matte verlässt oder «k.o.» ist, wird zum Zuschauer/Reporter.
- Zu viert: Der Reporter kündigt die zwei Boxer an. Diese besteigen den Ring und wollen Gegner und Zuschauer durch ihr Auftreten beeindrucken. Die erste Boxrunde beginnt, wobei der Reporter den Kampf kommentiert. Rollenwechsel.
- Die S gestalten Szenen mit Boxritualen, die sie kennen. Danach zeigen sie ihr Ergebnis vor.
- Einen Kampf inszenieren; d.h., die Schlagfolge und den Ausgang des Kampfes vorbesprechen.



➔ Richtig kämpfen:
Vgl. Bro. 3/4, S. 22 f.

Slowmotion-Kampf: Als Angriff-Reaktion-Spiel boxen 2 S mit Slowmotion-Bewegungen. Dabei berühren sie sich nicht, übernehmen aber Impulse des Gegners.

- Kampf in 2 Gruppen: Gruppe A täuscht bei einem Impuls der Musik einen Schlag an. Gruppe B weicht aus und erwidert den Schlag. Gruppe A weicht aus, gibt zurück usf.
- 2 Boxer im Ring: Zuerst die Musik hören und den Text dazu sprechen (evtl. mit dem Text der CD). Je 2 S wählen eine Strophe aus und gestalten ihre Version mit pantomimischen und verlangsamten Bewegungen («slowmotion»).



➔ Mit Musik entstehen rhythmische Bewegungen. Geeignete Musik: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

Boxmätsch-Tanz: Vorspiel: Die Zuschauer bilden den Ring und erwarten die Boxer (4 x 8 Grundschnitte/GS).

1. *Strophe:* Das erste Boxerpaar steht im Ring und zeigt die vorher erarbeitete Szene. Die Zuschauer unterstützen die Boxenden mit einfachen Gesten und Hin- und Herbewegungen an Ort (4 x 8 GS).

Refrain (Zwischenspiel): Wird von allen gemeinsam getanzt, während gleichzeitig das erste Paar den Ring verlässt und das zweite betritt (2 x 8 GS):

- 1–4 3 Schritte vorwärts (re-li-re) klatschen.
- 5–8 3 Schritte zurück (li-re-li) klatschen.
- 1–2 Schritt re und Boxschlag mit li Faust.
- 3–4 Schritt li und Boxschlag mit re Faust.
- 5–8 Schritt re, li rückwärts, Fäuste schützen Kopf.

2. *Strophe:* Tanz des 2. Boxerpaares (3 x 8 + 4 GS).

Refrain: Wie oben (2 x 8 GS).

3. *Strophe:* Tanz des 3. Boxerpaares (3 x 8 + 4 GS).

Refrain: Wie oben (2 x 8 GS).

4. *Strophe:* Tanz des 4. Boxerpaares (5 x 8 GS).

Refrain: Wie oben und gemeinsam einen Schluss gestalten (Musik ausblenden).



➔ Musik: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

⚠ Nach dem Boxkampf folgt eine Entspannungsphase:
Vgl. Bro. 2/4, S. 23 ff.

🎪 Tanzvorführung an einem Anlass.

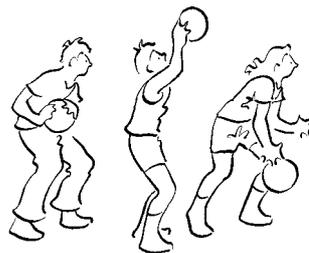
5.6 Wenn Sportspiele tanzen

Den Schülerinnen und Schülern vertraute Sportbewegungen (z. B. aus dem Basketball) werden aufgegriffen, variiert und tanzend gestaltet.

Wir lernen einen Basketball-Tanz!

Bewegen wie ein Basketballer: Alle S haben einen Ball und bewegen sich frei in der Halle. Sie führen Bewegungen aus dem Basketball (Dribbling, Sternschritt, Standwurf, Korbleger...) bewusst aus. Welches sind typische Bewegungen? Wie ist die Dynamik der Bewegungen?

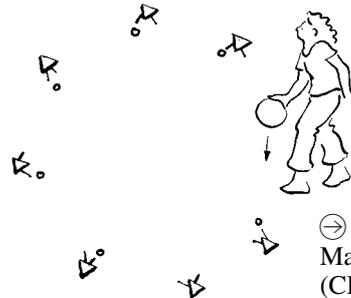
- Zu zweit mit einem Ball ein Basketballspiel inszenieren, d.h. eine vorbesprochene Spielszene (evtl. in Zeitlupe) ausgestalten.



➔ Basketball:
Vgl. Bro 5/4, S. 24 ff.

Rhythmusprellen: Alle S stehen mit einem Meter Abstand in einem Kreis und prellen ihren Ball. Gelingt es der Gruppe, ein gemeinsames Metrum zu finden?

- Den Ball auf die ersten beiden Metrumsschläge prellen (1, 2) und auf die zweiten (3, 4) dem Partner auf der linken Seite zuwerfen.
- Alle prellen den Ball 4-mal, dann Wechsel nach links und den Ball der nächsten S weiterprellen usf.
- Die Bälle zu einer Musik prellen. Wer kann das gemeinsame Metrum rhythmisch variieren?



➔ Musik: z.B. P. KAAS:
Mademoiselle chante le blues
(CD: Mademoiselle chante)

Basketballtanz: Bewegungsfolge mit 4 x 8 Grundschlägen.

1 Sternschritt

1–2 Grundstellung (GS): Ball beidhändig auf Brusthöhe gefasst. Schritt li vor, zurück zur GS mit 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn.

3–8 3-mal wiederholen zur GS.

2 Dribbling

1–4 3 Nachstellschritte nach li mit dreimaligem Ballprellen mit der re Hand zur GS.

5–8 Gegengleich zurück nach re.

3 Wurf

1–2 2 Schritte vw (li-re), dazu 2-mal Pellen re.

3–4 Sprung zur GS, Wurf antäuschen.

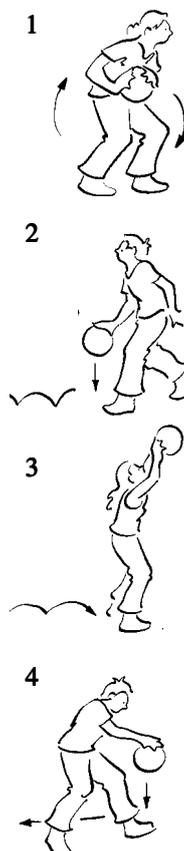
5–8 3 Schritte rw (li-re-li), dazu 3-mal Pellen zur GS.

4 Schritttäuschungen

1–4 3 Schritttäuschungen mit dem linken Fuss (vw., rw., vw.) zur GS. Dazu den Ball re 3-mal Pellen.

5–8 1–4 aber gegengleich.

- 4er-Gruppen. Jede Gruppe sucht neue Basketballbewegungen und ergänzt den Tanz.
- Den Basketball-Tanz ohne Ball tanzen und die Bewegungsmuster zu Tanzbewegungen ausgestalten.
- Videoclip: Jede Gruppe entscheidet sich für eine Spielsequenz (z.B. Pass–Pass–Wurf–Rebound). Die Bewegungen werden ohne Ball einer Musik angepasst und ausgestaltet. Jede Filmsequenz beinhaltet einen der folgenden Zusätze: Standbild, Rückwärtslauf, Zeitlupe, schneller Vorlauf ...



➔ Musik: z.B. MR. PRESIDENT: Coco jambo (CD: Dance Mission, Vol. 12); HADDAWAY: What is Love (CD: The Album 2nd Edition)

Ⓣ Die S gestalten einen Tanz in der Gruppe oder ergänzen den Basketballtanz.

5.7 «Fame» – ein Tanzprojekt

Alle Schülerinnen und Schüler sind erfolgreiche «Stars». Sie schlüpfen in eine Traumrolle, die sie ausfüllen, überzeichnen oder karikieren. Der Jazztanz soll über mehrere Lektionen aufgebaut und ausgestaltet werden.

«Fame» heisst: Ein berühmter Star sein.

Sportteil: Alle S bringen Gegenstände mit, um sich als ihr persönliches (Sport-) Vorbild zu verkleiden (Boxer, Baseballer, Ballerina, Skater, Clown ...). Sie spielen frei mit den mitgebrachten Gegenständen.

- Bezug zu anderen Personen aufnehmen.
- Alle gestalten eine stets sich wiederholende, für die Person typische Bewegungssequenz.
- Die Bewegungssequenz ohne Gerät, in Zeitlupe, ganz schnell ... ausführen.



⊙ Sportausrüstungen, Schminke, Verkleidungen.

⊙ Musik: INI KAMOZE: Here comes the hotstepper (CD: Ready to wear; Filmmusik)

⊙ Musik: MICKY HARR: At the edge (CD: Slow sailing)

Posen: Die S bringen Bilder von Personen in Sieger- oder Erfolgsposen mit und vergleichen die Bilder. Sie bewegen sich zur Musik und erstarren beim Musikstopp in einer Pose. Sie versuchen, durch ihren Ausdruck die Musikpause auszufüllen.

- Die Teilnehmenden gestalten Posen zu zweit und in Gruppen (= Bestandteil des Tanzes).



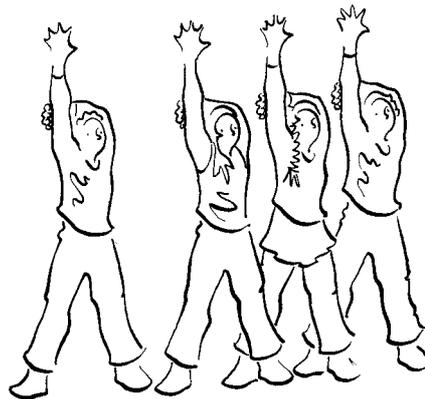
⊙ Musik: G. WASHINGTON: Winelight (CD: Winelight)

⊙ Musik: GEORGE MICHAEL: Papa was a rolling stone (CD: Fire Life)

Tanzteil A:

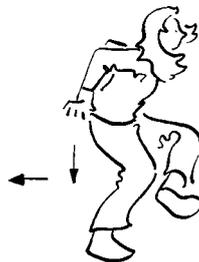
- 1–4 Die erste von 4 Gruppen geht in Pose: Schritt re vorwärts, re Arm gestreckt nach oben, li Arm fasst den re Ellbogen (vgl. Bild).
- 5–16 die 2., 3. und 4. Gruppe gehen nacheinander in die gleiche Pose.
- 1–4 Schritt re seitwärts, Tupf li, dazu re Arm zur Seithalte öffnen.
- 5–8 Schritt li seitwärts, Tupf re, dazu li Arm zur Seithalte öffnen.
- 1–4 Schritt re seitwärts, Tupf li und dazu klatschen. Schritt li seitwärts, Tupf re und dazu klatschen.
- 5–8 1–4 wiederholen.
- 1–4 Nachstellschritt re seitwärts, Schritt li hinter re, Schritt re vorwärts.
- 5–8 1–4 nach links.
- 1–8 8 Schritte im Uhrzeigersinn im Kreis gehen, wobei das re Bein beginnt.
- 1–8 4 Nachstellschritte schräg vorwärts, wobei das re Bein stets vorne ist. Das li Bein wird auf dem Fussballen nachgezogen. Dazu den re Arm gestreckt vorne langsam hochführen.
- 1–4 Nachstellschritt re vorwärts, Nachstellschritt li vorwärts.
- 5–8 Fantasiessprung an Ort, Beine und Arme hochnehmen.

⊙ Musik: WEATHER GIRLS: Sweet thang; We're gonna party; We shall be free (CD: Double tons of fun)



Tanzteil B:

- 1–4 Nachstellschritt re seitwärts, Schritt li hinter re, Schritt re vorwärts.
 5–8 = 1–4 nach links.
 1–8 8 Schritte im Uhrzeigersinn im Kreis gehen, wobei das re Bein beginnt.
 1–8 Nachstellschritte re vw., li vw., re vw., li vw.
 1–8 8 tiefe Hopperhüpfer rw., dazu die angewinkelten Arme fortlaufend mit gespreizten Fingern nach unten bewegen (vgl. Skizze).



⇒ Musik: ANGELIQUE KIDYO: Adouma (CD: Aye)

ⓘ Ganzer Teil auch im Kanon möglich. Einsatz nach 8, später nach 4 Schlägen.

Tanz:**10x8 Instrumental:**

Die S durchqueren in ihrer Montur mit Sportbewegungen den Raum, legen sperrige Geräte am Rand ab und stellen sich im Schwarm auf.

8x8 Gesang:

Tanzteil A.

8x8 Fame:

2-mal Tanzteil B.

2x8 Remember:

Stets auf «Re-member» nehmen die 4 Gruppen nacheinander die erarbeiteten Posen ein.

4x8 Instrumental:

Posen auflösen und mit stilisierten Sportbewegungen zum Schwarm kommen.

8x8 Gesang:

Tanzteil A.

8x8 Fame:

2-mal Tanzteil B.

2x8 Remember:

Stets auf «Re-member» nehmen die 4 Gruppen nacheinander die erarbeiteten Posen ein.

12x8 Instrumental:

Eine der 4 Gruppen beginnt mit ihren persönlichen Sportbewegungen und fordert die nächste Gruppe heraus, bis alle spielen. Wichtig: In Pose bleiben, bis die Gruppe aufgefordert wird, erst dann die Sportgeräte holen.

8x8 Fame:

2-mal Tanzteil B.

2x8 Remember:

Stets auf «Re-member» nehmen die 4 Gruppen ihre Posen mit dem Rücken zum Publikum ein und bleiben stehen.

Fame:

Umdrehen mit Schlusspose zum Publikum (Musik ausblenden).

⇒ Musik: «Fame». The Original Soundtrack from the Motion Picture «Fame» (MGM)



ⓘ Den Jazztanz *Fame* für einen Anlass ausgestalten.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.	Reichhaltiges Lehrmittel zur Sitz- und Haltungsproblematik
AUTORENTEAM SVSS:	Pausenplatzgestaltung. Bern 1991.	Bewegter Unterricht und aktive Pausengestaltung
AUTORENTEAM:	Tanzchuchi. Bern 1981.	Ideen und praktische Beispiele zum Tanzen
BUBNER, C. / MIENERT, C.:	Bausteine des Darstellenden Spiels. Frankfurt 1982.	Theoretische und praktische Anregungen, spez. für Masken
ESSM MAGGLINGEN (Hrsg):	Der Bau deines Körpers. Magglingen 1992.	Informative Broschüre, auch für Schülerinnen und Schüler
HASELBACH, B.:	Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.	Ideen und praktische Beispiele zum Tanzen
HIRTZ, P.:	Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1988.	Grundlagenwerk über die Bewegungskoordination
KOSEL, A.:	Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1993 ² .	Viele Ideen zur Förderung der Bewegungskoordination
MOLCHO, S.:	Körpersprache als Dialog. München 1983.	Impulse zur nonverbalen Kommunikation
MAYERHOLZ, U. / REICHLER-ERNST, S.:	Einfach lostanzen. Bern: Zytglogge 1995 ² .	Bewegungsimprovisation und Tanzvorschläge
MORRIS, D.:	Körpersprache, Gesten und Gebärden. München 1995.	Führer zur Körpersprache
SCHMOLKE, A.:	Das Bewegungstheater. Wolfenbüttel 1976.	Hilfen für Darstellendes Spiel und Bewegungstheater
TEML, H.:	Komm mit zum Regenbogen. Linz 1993 ³ .	Informationen und Beispiele zur Entspannung, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Dortmund 1990.	Vom Kindertanz zum Rock'n'Roll

Video-Filme:

ESSM

Musik und Bewegung:

- CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung
- CD 2: Bewegungsspiele mit Musik
- CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren

Auch auf italienisch und französisch erhältlich

Adressen:

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

Bezugsstelle für Bücher, Musik, Videos, Zeitschrift SES usw.

Bezugsquelle für Lehrmittel u.a.



Verlag SVSS

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

3

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 3



Balancieren Klettern Drehen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 3 auf einen Blick

... Gleiten

... Fliegen

... Drehen

... Klettern

... Balancieren

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

... Schaukeln
und Schwingen

... Bewegen auf
Rollen und Rädern

... Kämpfen

... Kooperieren

**Grundlegende Fähigkeiten
und Fertigkeiten
erwerben**

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

Die Schülerinnen und Schüler lernen ihren Körper in unterschiedlichen Bewegungssituationen beherrschen. 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 4.–6. Schuljahr: ➞ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

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



Vorschule

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



1.–4. Schuljahr

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



4.–6. Schuljahr

- 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
- 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:

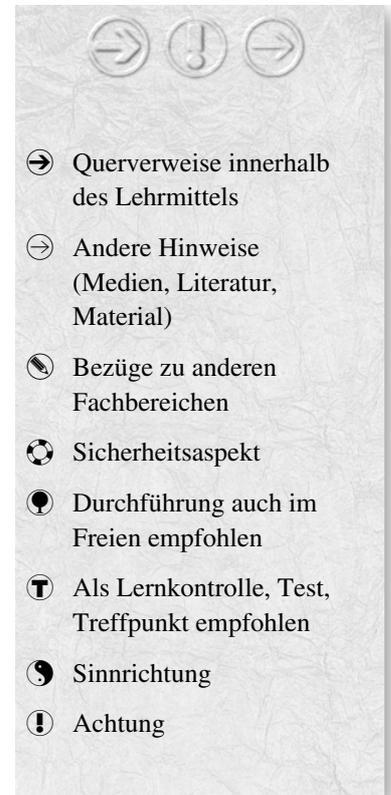


Sportheft

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Balancieren	
1.1 Auf Langbänken im Gleichgewicht bleiben	4
1.2 Auf beweglichen Langbänken balancieren	5
1.3 Balancieren auf verschiedenen Geräten	6
1.4 Mit dem Kopf nach unten hängen/balancieren	7
2 Klettern	
2.1 Der Kletterbewegung auf die Spur kommen	8
2.2 Gut gestanden ist halb geklettert	9
3 Fliegen	
3.1 Reduktion von Belastungen	10
3.2 Einführung ins Minitrampolinspringen	11
3.3 Vom Stützen zum Stützspringen	12
4 Drehen	
4.1 Drehungen vorwärts	13
4.2 Vom Drehen zur Rolle rückwärts	14
4.3 Von der Rolle zum Salto vorwärts	15
4.4 Handstand-Abrollen	16
5 Schaukeln und Schwingen	
5.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten	17
5.2 An den Ringen und am Barren	18
5.3 Auf- und Unterschwünge am Reck	19
6 Rutschen und Bewegungen auf Rollen	
6.1 Bleib auf dem Teppich!	20
6.2 Wetteifern auf dem Rollbrett	21
7 Kämpfen	
7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen	22
8 Kooperieren	
8.1 Miteinander geht es besser	24
8.2 Führen – Folgen – Tragen	25
8.3 Körperspannung verbessern	26
8.4 Helfen und Sichern	27
8.5 Partnerakrobatik	28
8.6 Gerätebahn zu dritt	29
9 Kombinieren	
9.1 Differenzieren beim Turnen an Geräten	30
9.2 Wetteifern an und mit Geräten	31
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	32



Einführung

Beim Turnen an und mit Geräten erwerben die Schülerinnen und Schüler umfassende Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen. Sie lernen, mit der unterschiedlichen Wirkung der Schwerkraft umzugehen und bewegen sich dadurch immer geschickter. Die Broschüre 3 geht von Inhalten aus, welche die Bewegungslust und den Erlebnisdrang der Schülerinnen und Schüler der 4. bis 6. Klasse ansprechen und wichtige soziale Erfahrungen ermöglichen. Auf den Praxisseiten werden vielfältige Bewegungsaufgaben zum Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln und Schwingen, Rollen und Gleiten vorgestellt. Dazu kommen Anregungen zum kooperativen Turnen und zum Kämpfen. Im Unterricht können diese Inhalte auch kombiniert werden.

Balancieren

Balancieren auf schmalen oder beweglichen Geräten hat viel mit Konzentration und Willenskraft zu tun. Die Grundlage wird im Kleinkindalter gelegt, wo das Kind beharrlich gegen das Gesetz der Schwerkraft die ersten Gehversuche unternimmt. Später nutzt es jede Gelegenheit, um das Gleichgewicht herauszufordern, z.B. beim Balancieren am Rand des Gehsteigs. Übungen zum Balancieren auf festen und beweglichen Geräten und in verschiedenen Körperlagen ermöglichen wertvolle Bewegungserfahrungen.

🕒 Bedeutung des Gleichgewichtsorgans: Vgl. Bro 1/1, S. 33

Klettern

Risikobewältigung beim Verlassen des sicheren Bodens, beim Hinaufsteigen auf hohe Geräte oder beim Erklimmen von Hindernissen hat eine grosse Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Gefahrensituationen einzuschätzen. Das Gefühl, eine schwierige Aufgabe gelöst zu haben, stärkt das Selbstbewusstsein. Beim Klettern wird der ganze Körper gefordert. Auf dieser Stufe steht das entdeckende Klettern an der Sprossenwand, an der Gitterleiter und im Gerätegarten im Vordergrund.

🕒 Sicherheit vor Risiko

Fliegen

Das Fliegen vermittelt beim Verlassen des sicheren Bodens und abrupten Abbremsen beim Landen prickelnde Körpergefühle. «Fliegende» Kinder können bei Erwachsenen leicht Besorgnis oder Angst auslösen. Die meisten Schülerinnen und Schüler tasten sich jedoch vorsichtig an ihre Leistungsgrenzen heran und begeben sich nicht leichtsinnig in Gefahr. Im Zentrum dieses Kapitels stehen die gefahrlose Einführung ins Springen mit dem Mini-trampolin und das Gestalten von Flugphasen bei Frei- und Stützsprüngen.

Drehen

Die Suche nach dem intensiven Taumelgefühl, dem Drehschwindel und der kurzzeitigen Orientierungslosigkeit treibt die Kinder an, sich zu rollen und zu drehen. In der Spannung zwischen dem unsicheren Ausgang und der anschliessenden erfolgreichen Bewältigung liegt ein Erlebnis, das zur Wiederholung anregt. Das Kapitel «Drehen» zeigt attraktive Dreh- und Rollmöglichkeiten, die zum Salto vorwärts führen oder in einer Gerätebahn angewendet werden können.

🕒 Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

Schaukeln und Schwingen

Das beim Schaukeln und Schwingen zu spürende Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt fasziniert immer wieder und verbessert die sinnliche Wahrnehmung. Beim Schwingen kopfüber oder in unterschiedlichen Stellungen kann die Orientierung des Körpers im Raum gefördert werden. Durch das Schaukeln und Schwingen wird die oft vernachlässigte Muskulatur des Schultergürtels intensiv aktiviert. Im Kapitel «Schwingen» erfolgt auf der Basis von Schaukel- und Schwungerfahrungen eine Ausbildung spezifischer Fertigkeiten an den Schaukelringen (Schaukeln, Drehungen, Sturzhang), am Reck (Hüftaufschwung, Unterschwingung) und am Barren (Schwingen, Wende).



Rollen und Gleiten

Rollen (auf Rollbrettern oder Rollschuhen), Rutschen und Gleiten (auf Teppichfliesen, Plastiksäcken, Filzschuhen usw.) vermittelt das Gefühl, sich vom Boden zu lösen, die Schwerkraft scheinbar zu überwinden. Dieses prickelnde Gefühl verleitet zu risikoreichen Herausforderungen. Trotz dieser Faszination muss bei allen Bewegungsaufgaben die Sicherheit beachtet werden: Kein Rollschuhlaufen ohne Handgelenk-, Ellbogen-, Knieschutz und Helm!

⊙ Immer genügend Sicherheit

Kämpfen

Der Zweikampf ermöglicht körpernahe Auseinandersetzungen mit dem Partner. Angestaute Energien können kontrolliert abgebaut werden, wenn die vorher gemeinsam vereinbarten Regeln eingehalten und laufend der neuen Situation angepasst werden. Selbstbeherrschung und Fairness werden geübt und gefördert. Von den Schülerinnen und Schülern werden Risikobereitschaft, Mut, Siegeswille, aber auch Bereitschaft, allenfalls zu unterliegen, verlangt. Dieses Kapitel vermittelt einen spielerischen Einstieg ins Kämpfen.

⊙ Überschüssige Energie beim Kämpfen abbauen

Kooperieren

Das Turnen an und mit Geräten eignet sich zur Förderung des kooperativen Verhaltens und des mitbestimmten Lernens. Die Schülerinnen und Schüler werden befähigt, einander beim Turnen zu helfen und zu sichern. Das Kapitel «Kooperieren» umfasst ein schrittweises Heranführen an partnerschaftliches Arbeiten und enthält Gestaltungsaufgaben, die in der Gruppe gemeinsam zu lösen sind (Partnerakrobatik, Gerätebahn zu dritt).

⊙ Mit- und selbstbestimmtes Lernen und Lehren:
Vgl. Bro 1/4, S. 9

Die Schülerinnen und Schüler sollen diese wichtigen *Grundbewegungen* auf spielerische und vielseitige Art und Weise erfahren. Beim Turnen an, auf und mit Geräten wird der Körper der Schülerinnen und Schüler, insbesondere die *Schulter-* und *Stützmuskulatur*, intensiv beansprucht und umfassend entwickelt.

⊙ Lernen ermöglichen und fördern: Vgl. Bro 1/4, S. 7/8

Neue Bewegungen sollen möglichst *ganzheitlich* erworben werden. Unterschiedliche Aufgabenstellungen berücksichtigen die individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler.

Einige *Fertigkeiten* an Geräten (z.B. speziell bezeichnete ⊕-Übungen; siehe Hinweisspalte auf den Praxisseiten) sollen systematisch geübt werden.

1 Balancieren

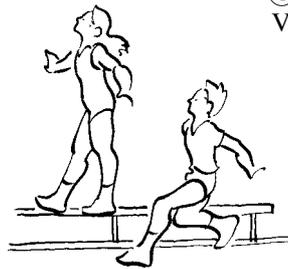
1.1 Auf Langbänken im Gleichgewicht bleiben

Die folgenden Aufgabenstellungen beanspruchen v.a. das Gleichgewichtsorgan (im Mittelohr) und regen zum Erproben unterschiedlicher Körperstellungen an. Sie fordern die Teilnehmenden heraus und verbessern die Gleichgewichtsfähigkeit.

Fühlst du dich auf der Langbank sicher?

Sprung ins Gleichgewicht: Alle S laufen (evtl. nach Musik) frei im Raum und über die Langbankkanten. Auf ein Zeichen (Musik stoppt, Gongschlag o.ä.) springen alle auf eine Kante und suchen auf einem Bein das Gleichgewicht.

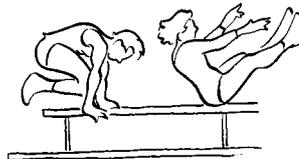
- Die S laufen im Uhrzeigersinn über die Bänke und springen auf die Langbankkante, nachdem sie eine ganze Drehung ausgeführt haben.
- Wer wagt es, vor dem Sprung zweimal oder sogar dreimal zu drehen?
- Wer kann mit einer halben Drehung aufspringen?



➔ Gleichgewichtsorgan:
Vgl. Bro 1/1, S. 33

Seiltanzakrobatik: Die S balancieren mit verschiedenen Körperteilen auf der Langbankkante: Auf den Knien, dem Gesäss, dem rechten Fuss usw.

- Alle Formen auch mit geschlossenen Augen.
- Ideen der S einbeziehen.
- Die S versuchen, die verschiedenen Stellungen miteinander zu verbinden.
- Alle S, die an einer Langbank üben, stellen die Bewegungsverbindungen zu einer Gruppenvorführung zusammen.



🌀 Wenn nötig mit Partnersicherung.

Kreuzende Wege: Stets 2 S suchen Lösungen, wie sie auf der Langbankkante den Platz tauschen können, ohne herunterzufallen.

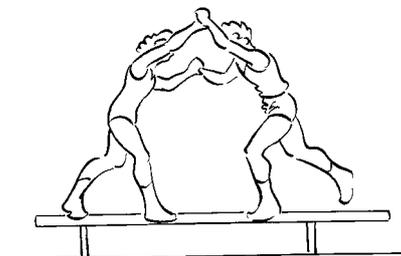
- Wer findet die optimale, sicherste Lösung?
- Wer findet die schnellste Variante?
- Welches Paar findet die originellste Lösung?
- Wie oft können 2 S in 1 Minute den Platz tauschen?



⚠ Stets 2 S haben die Hälfte der Langbankkante zur Verfügung.

Standhaftigkeit: A und B stehen sich auf der Langbankkante frontal gegenüber und halten die Handflächen gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch Stossbewegungen aus dem Gleichgewicht, d.h. zum Verlassen der Langbank, bringen? Wer 2-mal gewonnen hat, ist Sieger. Partnerwechsel.

- A und B geben sich eine Hand und versuchen, sich durch Ziehen und Stossen von der Langbankkante zu befördern.
- Die S erfinden eigene Wettkampfformen.



Drehtest: 2 S stehen sich je am Ende der Langbankkante gegenüber. Hände auf Brusthöhe, Handflächen zum Partner. Beide drehen sich 3-mal um die eigene Achse, fixieren den anderen S und gehen dann auf der Kante aufeinander zu, bis sich die Handflächen berühren.

- Erleichterung: Breitseite der Langbank nach oben.
- Erschwerung: Mit geschlossenen Augen.



🕒-Kriterien «Drehtest»: Drehungen ohne Unterbruch. Übung zweimal nacheinander ohne Absteigen ausführen.

🕒 Balancieren: Vgl. Bro 4/3, S. 8

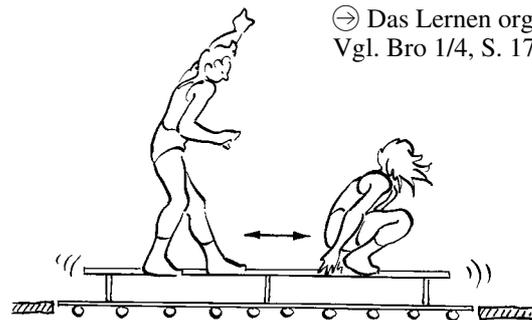
1.2 Auf beweglichen Langbänken balancieren

Langbänke dienen als labile Unterlage und fordern zum Spiel mit dem Gleichgewicht heraus. Ähnliche Formen sind auch auf anderen Geräten möglich (Barrenholmen, Schlappseil am Reck usw.).

Wie fühlst du dich auf einer wackligen Unterlage?

Rollende Bank: Die Sitzfläche der Langbank wird auf einige Gymnastikstäbe gelegt. An den Enden der Langbank liegt je eine Matte als Begrenzung des entsprechenden Bewegungsausschlags. Die S erproben von einem Bankende zum anderen Bewegungsarten (z.B. vor- oder rückwärts gehen, kriechen).

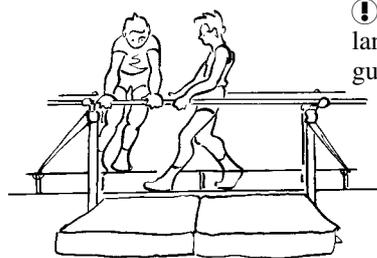
- Bewegungsverbindungen mit Hüpfen, Sprüngen und Drehungen fortgesetzt ausführen.
- Kann mit einem balancierenden Fahrgast eine Breitseite der Halle durchrollt werden (Bank stossen und Stäbe hinten wegnehmen und vorne hinlegen)?



☞ Das Lernen organisieren:
Vgl. Bro 1/4, S. 17

Wackelnder Steg: Die Langbank wird an jedem Ende, die schmale Seite nach oben, mit einem Seil an einem Barren frei hängend befestigt. Die S balancieren vorsichtig von der einen zur anderen Seite.

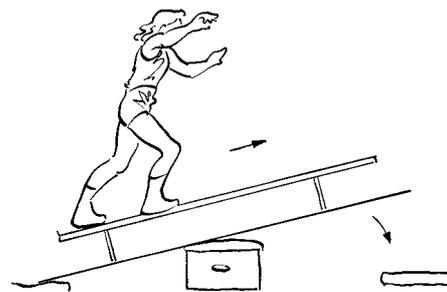
- Rückwärts gehen.
- Drehungen einbauen.
- 2–3 S balancieren gleichzeitig auf der Langbankkante.
- Können 2 S ihre Wege kreuzen?



⚠️ Gemeinsames Balancieren verlangt zusätzliche Ausgleichsbewegungen.

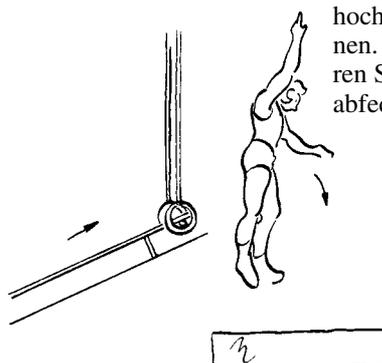
Wippende Bank: Eine Langbank wird mit ihrer Sitzfläche so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.

- 2 S versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen.
- Das Gleichgewicht soll blind gefunden werden.
- Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren?
- Wer kann über die Wippe gehen und einen Ball fortlaufend hochwerfen oder auf den Boden prellen?



Schwankende Rampe: Ein Ende der Langbank wird mit der Breitseite nach oben an den Ringen fixiert (evtl. Trapez oder Gymnastikstab verwenden). Das andere Ende liegt am Boden.

- Vorsichtig vorwärts, dann auch rückwärts die Rampe hochsteigen und am Ende auf die darunter liegende Matte springen.
- Vor dem Aufsteigen 5-mal um die eigene Achse drehen. Was ändert sich?
- Auf allen vieren, vor- und rückwärts hochsteigen.
- Mit Partnerhilfe blind aufsteigen und nachher auf die Matte springen.
- Erschwerung der Testübung: Die Rampe allein und blind hochsteigen, sich an den Seilen halten und auch blind niederspringen.



Ⓢ-Kriterien «Schwankende Rampe»: Allein und «blind» hochsteigen; oben die Augen öffnen. Nach dem Sprung im sicheren Stand landen und die Landung abfedern.

1.3 Balancieren auf verschiedenen Geräten

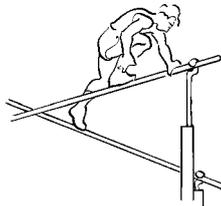
Hinweise zur Durchführung:

- Jede Gruppe stellt eine Station aufgrund einer Skizze auf, probiert sie aus und erklärt sie dann den anderen.
- Postentraining: Wechsel nach einer vorgegebenen Zeit oder nach eigenem Empfinden («Werkstatt»).
- Die Schülerinnen und Schüler erfinden und bauen eigene Stationen.
- Als Ergänzung bei den Stationen Balancierobjekte (Stab, Ballone, Bälle usw.) anbieten.
- Die Lernenden erfinden auf den Balanciergeräten eigene Kunststücke.

Gleichgewichtserfahrungen sind lebenswichtig und machen Spaß!

Barrenparcours: 2–3 Barren werden mit unterschiedlich hoch eingestellten Holmen längs hintereinander gestellt. Die S klettern, steigen, gehen... über alle Holmen, ohne den Boden zu berühren.

- Wer kann zusätzlich einen Ballon balancieren?
- Zu zweit ein Seil haltend die Barren überqueren.
- Die Barren hangelnd überwinden.



Walzen-Brett (Rola-Rola): Die S versuchen, auf einem ca. 40 cm langen Kanalisationsrohr zu gehen. Als Gleichgewichtshilfe dient die Partnerin, die Sprossenwand oder ein Barren.

- Barfuss balancieren.
- Zu zweit auf einem Rohr gehen.
- Ein Brett auf das Rohr legen und mit Hilfe der Sprossenwand im Gleichgewicht bleiben.
- Wer kann auf dem Balancierbrett frei stehen und sogar Zusatzaufgaben ausführen?

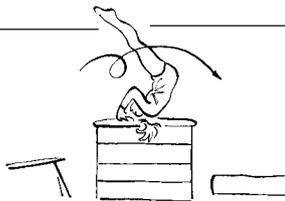


⚠ Medizinbälle sind Alternativen zum Rohr; evtl. einen Gymnastikstab als Stütze («Skistock») verwenden.

🌀 Leisten am Ende des Brettes befestigen, damit es nicht von der Rolle gleitet.

Stand halten: Die S springen vom Minitrampolin ab und überrollen 2 mit einer Matte gepolsterte Kästen. Sie versuchen, nach der Landung auf der Matte im Gleichgewicht zu bleiben. Zuerst aus dem Federn, dann mit kurzem Anlauf.

- Vor der Landung einen zugeworfenen Ball fangen.



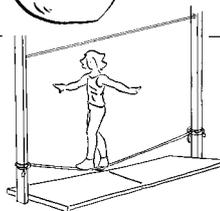
Therapieball: Die S nehmen auf einem Therapieball verschiedene Stellungen ein und versuchen, im Gleichgewicht zu bleiben: Bauchlage, freier Sitz, auf den Knien, mit Partnerhilfe usw.

- Matten verhindern das Wegrollen des Balles.
- Wer kann von der Bauch- zur Sitzstellung wechseln?



Schlappseil: Zwischen zwei Reckpfosten wird ein Schlappseil oder Tau befestigt. Die S suchen verschiedene Bewegungsmöglichkeiten auf dem Schlappseil.

- Einbeinstand, Kauerstellung, blind usw.
- Als Erleichterung das Tau auf den Boden legen.
- Über eine kniehohe Reckstange gehen.



🌀 Matten unter die Stange legen. Eine Reckstange in Reichhöhe dient als Gleichgewichtshilfe.

Pedalo: Auf dem Zweierpedalo (6 Räder) oder dem schwierigeren Einerpedalo (3 Räder) mit Stützhilfe einer Partnerin vorwärts und rückwärts fahren.

- Wem gelingt es, zusätzlich einen Stab oder «chinesische Teller» zu balancieren?



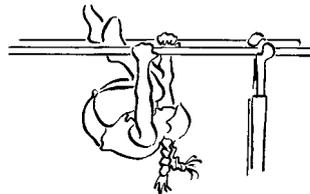
1.4 Mit dem Kopf nach unten hängen/balancieren

Gleichgewichtsstellungen mit dem Kopf nach unten ergeben ungewohnte Körpererfahrungen. Durch ein regelmässiges Üben der entsprechenden Sinneswahrnehmung werden grundlegende Fähigkeiten gefördert, die auch zum sicheren und unfallfreien Bewegen im Alltag beitragen.

Auch wenn die Welt auf dem Kopf steht, einen kühlen Kopf bewahren.

Kopfüber hängen: Die S hängen im Sturzhang (Kopf nach unten) mit Griff an beiden Barrenholmen und nehmen so verschiedene Stellungen ein: gehockt, gebückt, gespreizt und gestreckt.

- Mit geschlossenen Augen.
- Mit beiden Griffen an einem Holm.
- Ein Partner nennt Gegenstände, die der Turnende mit den Augen fixieren soll.
- Wie gelingt der Wechsel vom Hang in den Stütz, ohne den Boden zu berühren?
- Sturzhang an den Ringen, der Kletterstange, am Reck...



Kopfüber balancieren: Zwei Kästen (zweiteilig) mit ca. 30 cm Zwischenraum längs an die Wand stellen. Auf dem Kasten kniend, Schultern und Hände je auf einem Kasten stützend, die Beine in den gehockten Schulterstand heben und ausbalancieren.

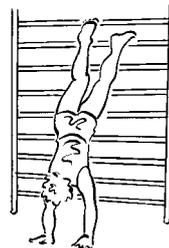
- Gleichgewichtserfahrungen mit gebückter und gestreckter Hüftstellung.
- Auch blind; dabei die Beine nur langsam strecken.
- Beide Kastenteile im freien Raum aufstellen, auf der Rückenseite der Turnenden eine Matte darüber legen. Die Beine langsam zum Schulterstand heben.
- Oberarmstand am Parallelbarren. Zur Sicherheit eine Matte über die Holmen legen.
- Am Parallelbarren: Vom Grätschsitz zum Oberarmstand mit gehockten oder mit gestreckten Beinen.



T-Kriterien «Oberarmstand»: Ellbogen auswärts drücken. Blick zum Boden gerichtet. Ganzer Körper gespannt.

Kopfüber stützen: Die S sind im Knielieggestütz vor der Sprossenwand, Füße bei den Sprossen. Wer kann an den Sprossen auf- und absteigen?

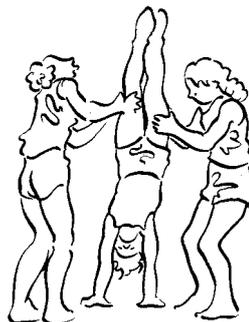
- Bis zur vollständigen Körperstreckung an der Sprossenwand hochsteigen und mit Partnerhilfe vorwärts abrollen.
- Die Füße in die kniehohen Ringe legen und rw. gehen. Wer kann bis in den Handstand stützen?



Matten legen. Körpermuskulatur spannen und Hohlkreuzhaltungen vermeiden. Helfen/Sichern mit Klammergriff an den Oberschenkeln. Hilfestellung: Vgl. Übung «Handstand» (unten).

Handstand: 1 S befindet sich in gebückter Liegestützstellung. 2 Helfende halten sie mit dem Klammergriff an den Oberschenkeln und heben sie in den Handstand.

- Aufschwingen in den Handstand mit und ohne Hilfe.
- Aufschwingen zum Handstand gegen eine Wand mit Hilfe von zwei Partnern (Klammergriff an den Oberschenkeln).
- 1 S legt sich über einen Bock (Reck, Kasten...) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Nachher Abrollen vw. mit Hilfe.
- Aus dem Kniehang am schulterhohen Reck in den Handstand am Boden aufschwingen.



T-Kriterien «Handstand mit Partnerhilfe»: Ganzer Körper gespannt, kein Hohlkreuz. Blick vor die Hände. Beim Aufschwingen das gestreckte Schwungbein kräftig in die Höhe schwingen.

2 Klettern

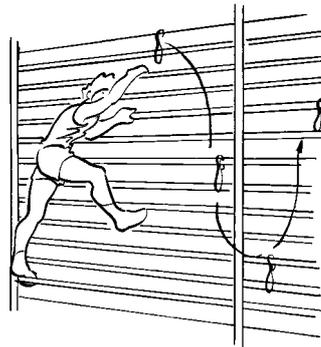
2.1 Der Kletterbewegung auf die Spur kommen

Kraftsparend klettern heisst: Körperschwerpunkt nahe bei der Unterstützungsfläche (Bauch an die Wand), sicher stehen und die Muskulatur spannen. Durch herausfordernde Bewegungsaufgaben werden die Schülerinnen und Schüler an das Klettern herangeführt.

Versuche, mit möglichst wenig Kraftaufwand zu klettern!

Kletterslalom: Die S klettern frei an der Sprossenwand oder an der Gitterleiter um Fähnchen oder Spielbänder herum. Freie oder vorgegebene Routenwahl.

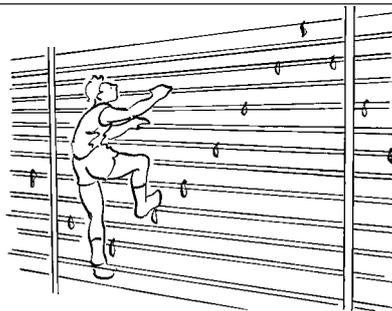
- Die S starten von beiden Seiten und probieren, möglichst geschickt aneinander vorbeizuklettern.
- Sie tauschen die Plätze durch Über-/Unterklettern.
- Sie klettern um jedes rote Spielband herum.
- Sie machen bei jedem blauen Band eine Drehung um die Längsachse.
- Sie halten sich nur mit zwei Fingern (evtl. sogar nur mit einem).
- Sie klettern mit Überkreuzen der Arme oder mit Überkreuzen der Beine.
- Wer schafft es, einen Slalom zu klettern und dabei nur eine Hand zu gebrauchen (die andere Hand hinter den Rücken halten)?



⚠ Gegenseitig Rücksicht nehmen!

Trittfolge: Eine Trittfolge wird mit Spielbändern oder Klebeband an der Sprossenwand vorgegeben. Auf den Tritten darf mit beiden Füßen abgestanden werden.

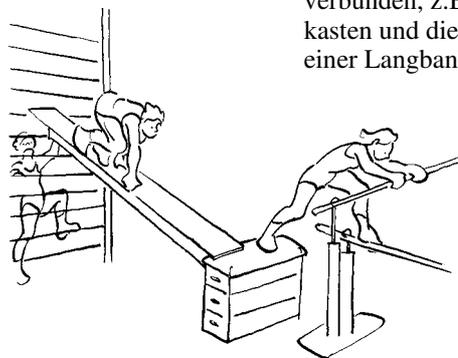
- Auf den Tritten ist nur noch 1 Fuss erlaubt. Die S müssen überkreuzen oder an Ort von einem Fuss auf den anderen springen.
- Nur Untergriffe benützen, d.h. die Sprossen von unten her halten (Kammgriff).
- Die Lehrperson gibt auch die Griffe vor.
- Zwei Spielbänder pro Tritt klettern.
- Die S erfinden eine eigene Kletterroute.



⚠ Abstand der Tritte variieren: kurz-lang, waagrecht-diagonal, aufwärts-abwärts

Tummeln im Gerätegarten: Die S klettern selbständig von Gerät zu Gerät, ohne den Boden zu berühren.

- Sie versuchen, möglichst variationsreich zu klettern (rückwärts, um Geräte herum, sich nur mit einer Hand haltend, hangelnd...).
- 2 S sind mit einem Seil zusammengehängt (oder halten sich vorne und hinten an einem Springseil) und klettern so durch den Parcours.
- Die S sammeln Gegenstände ein, welche die Lehrperson oder andere S im Gerätegarten aufgehängt haben (z.B. Spielbänder, Ballone, Bälle ...).
- Die S benehmen sich wie eine Affenbande und klettern kreischend im Urwald umher (evtl. auch Klettertaue und Ringe zur Verfügung stellen).
- Die S jonglieren auf den Geräten mit Ballonen, werfen einander in verschiedenen Stellungen Bälle zu, transportieren kleine und grosse Gegenstände durch den Parcours (allein und zu zweit).
- 2-3 Fänger versuchen, Mitspielende zu fangen, wobei es nicht erlaubt ist, den Hallenboden zu berühren (Ausnahmen: Springen von Reifen zu Reifen ...).



⊙ Alle Geräte sind miteinander verbunden, z.B. der Schwedenkasten und die Sprossenwand mit einer Langbank.

⊙ Den Gerätegarten evtl. nur in einer Hallenhälfte aufstellen und im Halbklassenunterricht arbeiten.

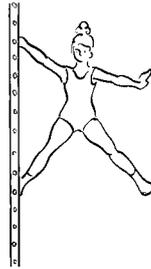
2.2 Gut gestanden ist halb geklettert

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass die Fussarbeit – das präzise und sichere Stehen – beim Klettern wichtig ist, weil dadurch die Armmuskulatur entlastet wird.

Stehst du sicher beim Klettern?

Fotopose: Die S stehen nach jedem Tritt respektive Zug an der Sprossenwand, am Klettergerüst ... auf ein Bein und posieren während 2–3 Sekunden für ein Foto.

- Sie strecken das nicht belastete Bein frei in die Luft und halten sich nur mit einer Hand fest.
- Sie versuchen, auf vorgegebene Art zu stehen: Auf dem ganzen Fuss, auf der Fussinnenseite, auf der Fussaussenseite, auf dem gestreckten oder gebeugten Fuss ...



📍 Mit dem Fahrrad ein nahe gelegenes Klettergerüst aufsuchen.

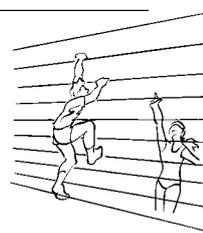
Zeitlupenklettern: Die S klettern an der Sprossenwand oder am Klettergerüst im Zeitlupentempo. Sie stellen ihren Fuss langsam auf den nächsten Tritt (einmal hingestellt, nicht mehr verschieben), verlagern ihr Körpergewicht langsam über diesen, strecken das Bein, fassen den nächsten Griff...



⚠️ Sicher stehen und den Körperschwerpunkt ökonomisch verlagern.

Partnerroute: Zu zweit: A klettert und B zeigt, welcher Tritt als nächster benutzt werden darf.

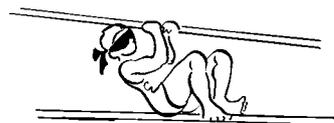
- B klettert A nach und versucht, die gleiche Route zu klettern.
- Auch längere Strecken als «Gedächtnis-Klettern».



⚠️ Dorthin schauen, wo der nächste Fuss abgesetzt wird.

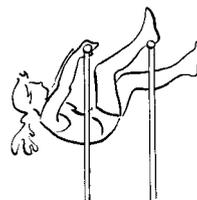
Blind klettern (zu zweit): A versucht, mit verbundenen Augen und der Hilfe seines Partners zu klettern.

- Ohne Partnerhilfe.
- Mit offenen Augen eine Trittfolge von 3–5 Tritten einüben und anschliessend diese mit verbundenen Augen klettern.
- Einige Tritte hochsteigen, in die Tiefe springen und auf der dicken Matte landen. Wer wagt dies mit verbundenen Augen?



Heelhook – Hängen an der Ferse: Die S klettern unterhalb von 2–4 nebeneinander aufgestellten Barren. Sie probieren, wie es sich am besten klettern lässt.

- Die S klettern, indem sie das Fersenbein auf die Holme legen, wobei die Arme möglichst gestreckt sein sollen. Ausruhen: Ein Knie einhängen.
- Abwechslungsweise unter und über einem Barren die Barrenreihe überwinden.
- Die S suchen nach weiteren Möglichkeiten, wie sie die Barrenreihe überwinden können.
- A klettert B nach.
- A hängt am Barren und probiert, einen von B zugepielten Ball zu fangen.
- Die S hängen an den Barren und reichen einander Bälle.



🌀 Weiche Landungen ermöglichen.

3 Fliegen

3.1 Reduktion von Belastungen

Bei *Niedersprüngen* wirken sehr grosse Kräfte auf Gelenke, Sehnen und Bänder, die mit einfachen Massnahmen verringert werden können. Im Moment der Landung ist die Belastung auf die Gelenke durch die Kniestellung beeinflussbar: Je gestreckter die Knie, desto grösser die Gelenkbelastung (Abb. 1). Anzustreben ist eine leicht gebeugte Kniestellung (ca. 150–160 Grad). Nach dem Aufsetzen der Füsse muss die Bewegung ausgefedert werden und (falls möglich) in eine Rolle vorwärts führen (Abb. 2). Zu Beginn der Schulung von Niedersprüngen sollten Kinder Erfahrungen im «Sich-Fallen-Lassen» machen. Mit besser ausgebildeter Rumpf- und Beinmuskulatur kann das Ausfedern aus verschiedenen Höhen mit oder ohne Rolle vorwärts geübt werden, wobei O- und X-Beinstellungen zu vermeiden sind. Wenn immer möglich sollten die wirksameren 16 cm dicken Matten verwendet werden; 8 cm dicke Matten sind für Niedersprünge zu dünn.

➔ Belastungen des passiven Bewegungsapparates:
Vgl. Bro 1/1, S. 44

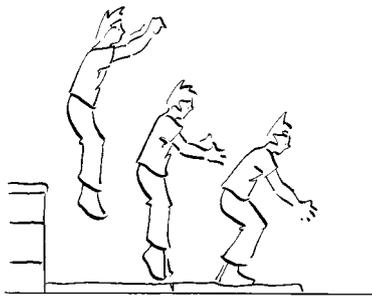


Abb. 1: Hohe Belastungen

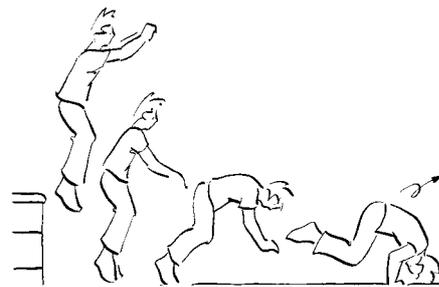


Abb. 2: Reduzierte Belastungen

Minitrampolinspringen ist, richtig ausgeführt, bezüglich Belastungen nicht gefährlich, weil die Bandscheiben und Wirbelkörper in der Längsrichtung sehr belastbar sind. Hingegen treten gefährliche Scherkräfte an der Lendenwirbelsäule auf, wenn nach einer Körpervorlage beim Absprung der Oberkörper zu einem Strecksprung aufgerichtet wird (Abb. 3). Ursache ist eine falsche Körperstellung im Sprungtuch, die evtl. durch einen zu flachen Aufsatzsprung provoziert wird. Die Einführung ins Minitrampolinspringen, insbesondere für Strecksprünge, sollte daher ohne Oberkörpervorlage und mit wenig Anlauf aus leichter Höhe (Langbank oder Kastenelemente) erfolgen (Abb. 4).

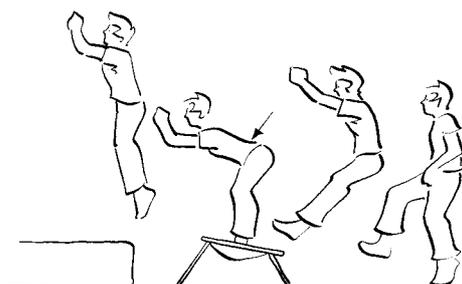


Abb. 3: Hohe Belastungen

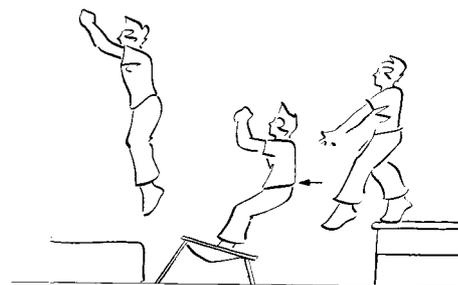


Abb. 4: Reduzierte Belastungen

3.2 Einführung ins Minitrampolinspringen

Minitrampolinspringen fasziniert die Schülerinnen und Schüler. Damit keine Fehlbelastung der Wirbelsäule entsteht und Unfälle verhindert werden, braucht es eine gute Vorbereitung (Schulung der Körperspannung) sowie einen sorgfältigen Aufbau.

**Sicher und gefahrlos
«fliegen» lernen.**

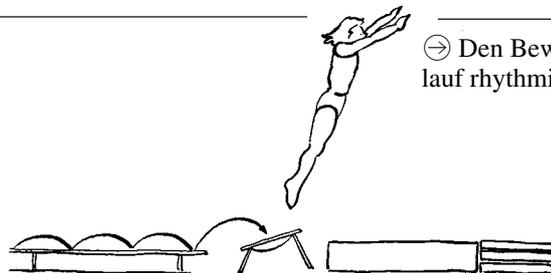
Körperspannung bewusst machen: Alle S liegen mit dem Rücken auf dem Boden, Arme in der Hochhalte. Hände und Füße werden durch Anspannen der Körpervorderseite ca. 15 cm vom Boden abgehoben. Anschließend fortgesetzt um die Längsachse drehen, ohne dass die Hände bzw. die Füße den Boden berühren.



➔ Körperspannung verbessern:
Vgl. Bro 3/4, S. 26

An das Gerät gewöhnen: Einspringen in das Minitrampolin von der Langbank mit 1–2 Schritten Anlauf – Absprung – Flugphase mit gestrecktem Körper – weiche Landung auf der dicken Matte.

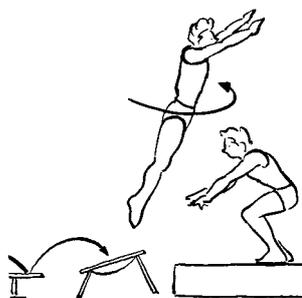
- Streck sprung aus Anlauf von der Langbank (vgl. Reih enbild unten).
- Sprung vom ersten Minitrampolin auf einen dreiteiligen, längs gestellten Kasten. Dann vom Kasten ins nächste Minitrampolin einspringen usw.



➔ Den Bewegungsablauf rhythmisieren.

Freisprünge: Nach kurzem Anlauf ins Minitrampolin einspringen – Streck sprung – weiche Landung (vgl. Reih enbild unten).

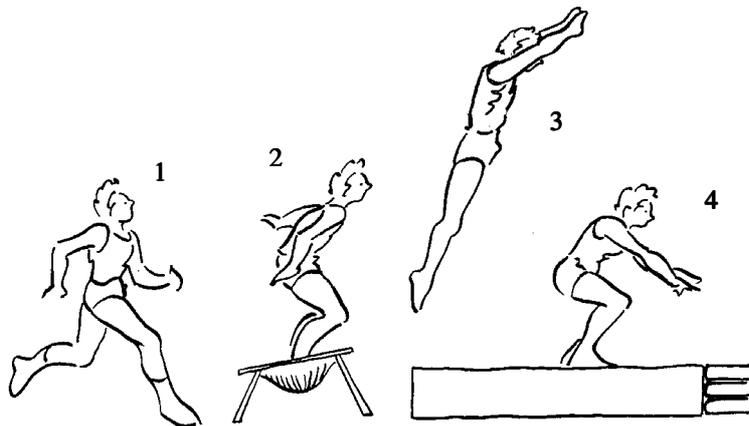
- Streck sprung mit halber Drehung auf beide Seiten.
- Die Beine in der Luft grätschen.
- Die Beine in der Luft kurz anhocken und strecken.
- Wer kann mit einem Ball in der Hand abspringen und ihn auf ein Ziel werfen (Basketballkorb ...)?
- Einen zugeworfenen Ball in der Luft fangen.
- Wer kann nach dem Absprung einen Ball durch einen an den Schaukelringen aufgehängten Reifen werfen und wieder fangen?
- Über Hindernisse springen (gespanntes Gummiseil, Bock ...). In diesem Fall auch seitlich Matten legen!
- Sprung auf erhöhten Mattentisch. Landung im Sitz, in gespannter Rückenlage usw.



⊗ Schutzpolster und Sprungtuch kontrollieren; das Rutschen der dicken Matte verhindern (dahinter 4–5 dünne Matten stapeln); den Anlauf limitieren; das Ausfedern beim Landen kontrollieren; keine Niedersprünge auf den Boden tolerieren.

Streck sprung mit dem Minitrampolin

- 1 Dosierter Anlauf
- 2 Einspringen: Körper gespannt, Arme hinten («Schwung holen»)
- 3 Arme vorwärts hochführen, Körper gespannt – kein Hohlkreuz («Bauch und Gesäss spannen»)
- 4 Weiche Landung («Tief gehen und die Matte berühren»)



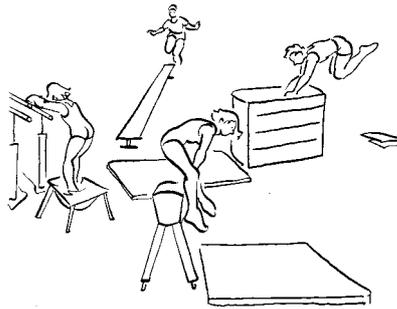
3.3 Vom Stützen zum Stützspringen

Auf der Grundlage verschiedenster Stützerfahrungen lassen sich einfache Stützsprünge erwerben. An einzelnen Stationen einer Gerätebahn können die Elemente angewendet und schliesslich zu einer Folge kombiniert und gestaltet werden.

Wie kannst du das Hindernis überwinden?

Stützen im Gerätegarten: Die S suchen möglichst vielfältige Formen, um die Geräte zu überqueren.

- Laufen zur Musik: Bei Musikstopp an einem beliebigen Gerät in den Stütz springen.
- Fangspiel: 2 Fänger versuchen, andere S zu fangen. Wer sich an einem Gerät aufstützt, kann nicht gefangen werden. Höchstens 2 S pro Gerät.
- Je 2 S versuchen, stützend auf einem Gerät die Plätze zu tauschen (Reck, Barren...).
- Wer kann am Barren eine Strecke stützelnd, ohne den Boden zu berühren? Wie weit gelingt es?

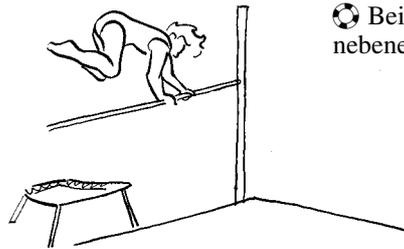


➔ Je 2 S holen ein Gerät aus dem Geräteraum und stellen es in einem Hallendrittel als Teil eines Gerätegartens auf.

➔ Mit dem Kopf nach unten stützen; Handstand: Vgl. Bro 3/4, S. 7

Stützspringen am Reck: Bei jeder Reckstange befinden sich 4–5 S die versuchen, die Reckstange mit verschiedenen Stützformen zu überqueren (ein- oder beidhändig stützen, ein- oder beidbeiniger Absprung...).

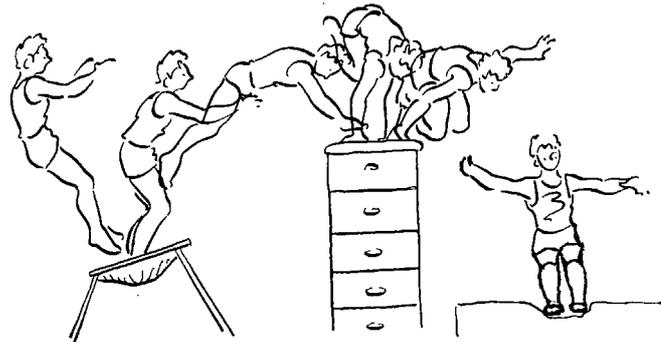
- Reckstange mit beiden Händen gefasst. Auf dem Minitrampolin federn und dann die Stange stützend überqueren. Landung auf der dicken Matte.
- Hocke aus dem Federn vom Minitrampolin. 2 Helfer sichern links und rechts an den Oberarmen.



🌀 Bei jeder Stange zwei Matten nebeneinander unterlegen.

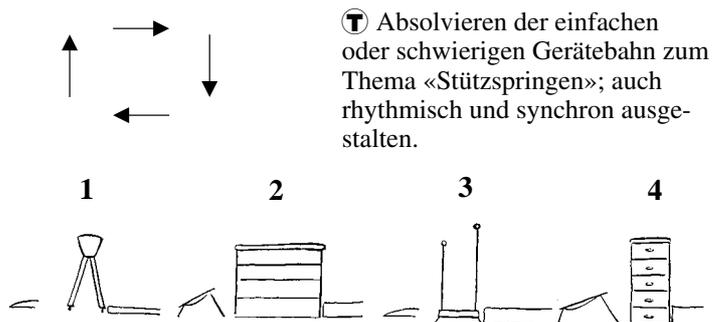
Hockwende über den Kasten quer: Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet die Vierteldrehung um den Stützarm ein. Vor der Landung den Körper durch Heben des Kopfes aufrichten. Das Körpergewicht durch eine weiche Landung auffangen. Die Hockwende mit 1/4 Drehung nach links und rechts ausführen!

- Erleichterung: Hockwende aus dem Federn vom Minitrampolin, wobei die Lehrperson die Bewegung durch Schubhilfe an der Hüfte unterstützt.
- Das Gesäss mit gestreckten Beinen und gebücktem Körper in die Höhe strecken, den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zum Handstand öffnen und Abwenden mit 1/4 Drehung (Hochwende).



Stützspringen in der Gerätebahn: Die Geräte in der Halle im Viereck aufstellen. Im Kreisverkehr üben. Reihenfolge: 1 Bock – 2 Kasten – 3 Stufenbarren – 4 Kasten.

- *Einfache Bahn:* 1 Grätsche; 2 Aufhocken und Abgrätschen am Kastenende; 3 Aufspringen auf den tiefen Holm, Hockwende über den hohen Holm; 4 Hockwende über den Kasten ab Minitrampolin.
- *Schwierigere Bahn:* 1 Hocke; 2 Aufspringen, Hochwende am Kastenende; 3 Aufspringen auf den tiefen Holm, Hocke über den hohen Holm; 4 Hochwende über den Kasten ab Minitrampolin.



🔴 Absolvieren der einfachen oder schwierigen Gerätebahn zum Thema «Stützspringen»; auch rhythmisch und synchron ausgestalten.

4 Drehen

4.1 Drehungen vorwärts

Sich drehen im Raum – sei dies im Rollen, Schwingen oder gar im Überschlagen – ist faszinierend, weil es stets mit einer mehr oder weniger intensiven *Orientierungslosigkeit* verbunden ist.

Möglichkeiten zum mit- und selbstbestimmten Lernen:

- Jedes Paar stellt die Geräte einer untenstehenden Übung selbständig auf (Postenblatt oder Skizze) und sucht mögliche Drehbewegungen.
- Die S entscheiden sich für eine Bewegung und gestalten sie aus.
- Je zwei Paare zeigen und lehren sich gegenseitig ihre Bewegung. Wichtig: Die Bewegung genau vorzeigen und wesentliche Merkmale erklären. Ziel: Jedes Paar kann beide Bewegungen hintereinander ausführen.
- Jede Vierergruppe gestaltet mit einer weiteren Vierergruppe mit ihren Bewegungen eine Gerätebahn aus vier Stationen.

Mit Drehungen vorwärts experimentieren.

➔ Mit- und selbstbestimmtes Lernen: Vgl. Bro 1/4, S. 9 und Bro 1/1, S. 54 f.

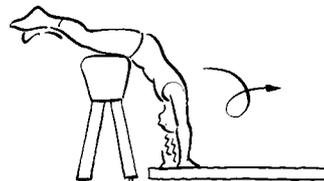
Hüftabschwung am Reck: Stütz auf der brusthohen Stange. Den Oberkörper langsam nach vorne fallen lassen, dabei den Kopf zu den Knien und die Fersen zum Gesäss führen. Mit den Füßen weich landen.

- Eine Rolle vorwärts anhängen.
- Hüftabschwung von der oberen Stange eines Doppelrecks zum Sitz auf der unteren Stange. Niedersprung und Rolle vorwärts.



Abrollen über den Bock: 1 S liegt mit dem Bauch auf dem Bock und rollt langsam vorwärts auf die am Boden liegende Matte.

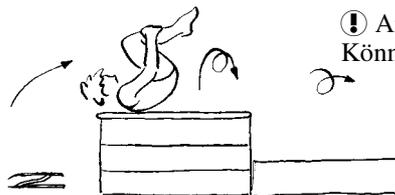
- Beim Abrollen die Schienbeine fassen und ohne Hilfe der Hände aufstehen.
- Den Körper aus dem Stütz am Bock vorwärts abwärts senken und in den Handstand aufschwingen (mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln). Abrollen aus dem Handstand.



⚠ Runder Rücken beim Abrollen.

Aufrollen auf den Kasten – Sprungrolle: Aufrollen auf den Kasten mit Einrollen des Kopfes zwischen den Händen. Übergang zum Hockstand am Kastenende und Sprungrolle auf die dicke Matte.

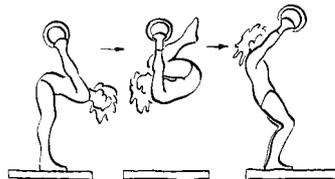
- Wie oben mit Niedersprung auf eine dünne Matte und direktem Wegfedern zur Sprungrolle über ein liegendes Kastenelement oder einen Ball.



⚠ Anzahl Kastenelemente dem Können anpassen!

Salto vorwärts an den Ringen: Griff an den schulterhohen Ringen. Aus der Neigehalte abspringen und den Kopf zu den gestreckten Knien führen. Anhocken und die Fersen zum Gesäss bringen. Ohne Lärm die Füße langsam auf den Boden stellen.

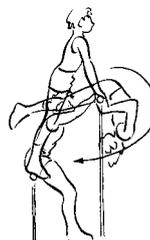
- Anschliessend eine Sprungrolle ausführen.



🌀 Matten legen!

Abschwingen vom Stufenbarren: Stand auf dem niederen Holm mit beidhändigem Griff am oberen. Aus dem Stütz auf dem hohen Holm die Beine langsam vorwärts senken und sich ohne Bodenberührung auf den niederen Holm setzen.

- Nach dem Niedersprung vom unteren Holm eine Rolle vorwärts anhängen.



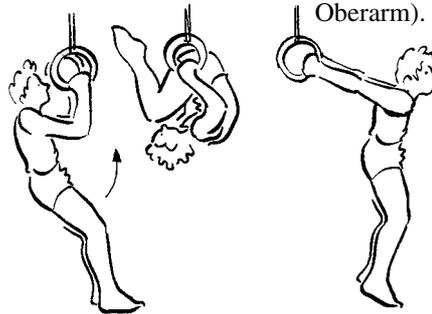
4.2 Vom Drehen zur Rolle rückwärts

Drehbewegungen rückwärts sind für den Menschen ungewohnt, aber wichtig für die Raumorientierung. Durch vielfältige Dreherfahrungen lernen die Schülerinnen und Schüler, diese Bewegungen bewusst zu steuern und zu beherrschen.

Was erkennst du mit den Augen beim Drehen rückwärts?

Drehen an den schulterhohen Ringen: Die Drehbewegung rückwärts wird mit gebeugten Armen und durch das Anheben der Knie (evtl. aus leichtem beidbeinigem Abspringen) ausgelöst.

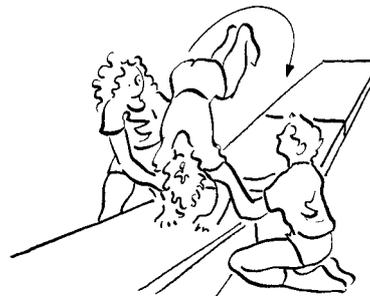
- Mit Lernhilfe: Aufsteigen auf einem schräg gestellten Kastenteil, Abstoßen zum Hocksturzhang und Überdrehen rückwärts zum Niedersprung.
- Die Drehbewegung langsam rückwärts und auch vorwärts fortgesetzt ausführen.
- Die Drehung mit gestreckten Beinen ausführen.
- Ringe reichhoch: Heben der Beine zum Sturzhang mit anschließendem Niedersprung.
- Mit Hilfe der Ringe aus dem Federn vom Minitrampolin einen Salto rückwärts ausführen.



🌀 Ringe schulterhoch, darunter eine Matte; Landung durch Partner sichern (Klammergriff am Oberarm).

Rolle rückwärts vom Kastendeckel: 1 S liegt bis zu den Kniekehlen auf einem schräg gestellten Kastendeckel, die Unterschenkel hängen über das Ende hinab. Griff neben den Ohren am Kastenrand. Je 1 S kniet neben den Kastenlängsseiten und hält die Oberarme des Lernenden mit dem Klammergriff. Dieser beugt die Knie und führt sie zur Nase. Durch Druck auf die Hände und mit unterstützender Zug- und Drehhilfe der Helfenden wird der Nacken entlastet. Der Turnende dreht rückwärts weiter bis zum Kauerstand.

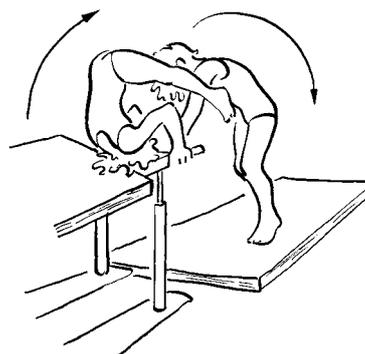
- Die Bewegung flüssiger gestalten und den Nacken durch Abstoßen der Arme entlasten.
- Die Bewegung auch mit geschlossenen Augen erleben und die Armstossbewegung bewusster einsetzen. Kann das Kinn dabei während der ganzen Bewegung auf der Brust gehalten werden?
- Landung im Fersensitz oder auf einem Bein.
- Rolle rückwärts auf der am Boden liegenden Matte.
- Rolle rückwärts mit leichtem Aufstossen über einen Medizinball.
- Rolle rückwärts mit Aufstossen in den Handstand (mit Partnerhilfe).



⚠ Den Nacken durch aktives Stützen der Arme entlasten.

Stützrolle am Parallelbarren: Rückenlage auf einer Matte, die quer über die Holmen gelegt wird. Griff am Barrenende an den Holmen. Überrollen rückwärts gehockt zum Niedersprung auf die Matte. Mit den Augen den Boden anschauen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- Rolle rückwärts aus dem Sitz auf der Matte mit anschließender Rolle rückwärts auf dem Boden.
- Von einem erhöhten Hindernis (z.B. Kastendeckel oder Minitrampolin) das Aufrollen auf den Barren und das Rückrollen fortgesetzt üben.



🇩 Rolle rückwärts auf der Mattenbahn.

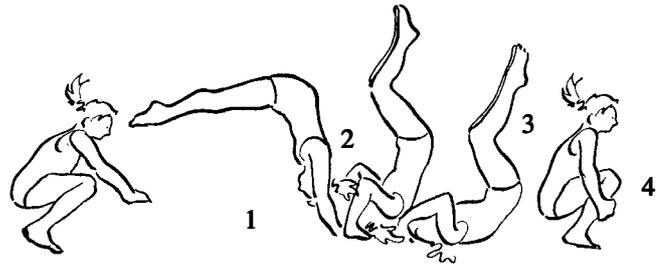
4.3 Von der Rolle zum Salto vorwärts

Die Rolle vorwärts kann zum kontrollierten Salto vorwärts mit sicherer Landung im Gleichgewicht weiterentwickelt werden.

Kannst du dich in der Luft orientieren und nach dem Salto sicher stehen?

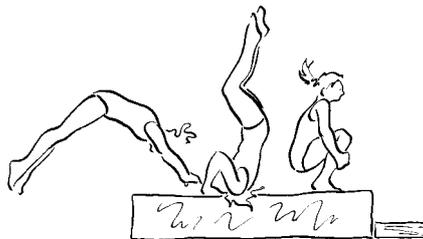
Rolle vorwärts: Bewusst langsam drehen und die Bewegungsmerkmale der Rolle vorwärts beachten:

- 1 Kopf einziehen und gestreckte Knie anschauen.
 - 2 Nacken langsam auf die Matte senken.
 - 3 Beide Schienbeine mit den Händen umfassen.
 - 4 Aufstehen ohne Hilfe der Hände.
- Sprungrolle mit beidbeinigem Absprung.
 - Sprungrolle über ein Hindernis (Medizinball o.Ä.).
 - Bewegungskriterien gegenseitig beobachten.



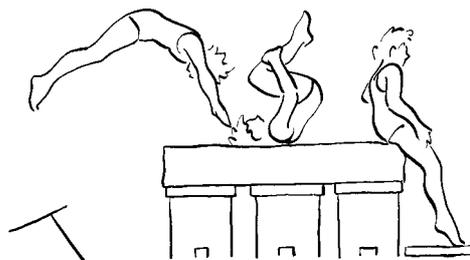
Rolle auf die dicke Matte: Je 2 S überrollen gleichzeitig die dicke Matte in der Querrichtung. Die oben genannten Kriterien sind wieder zu überprüfen.

- Eine schnelle Rolle ausführen und dabei die Matte beim Stützen nur noch minimal berühren.
- Die Stützbewegung nur noch antäuschen und ohne mit den Händen die Matte zu berühren einen Salto vorwärts ausführen.



Salto vorwärts auf den Mattentisch: Die dicke Matte wird auf drei Langbänke gelegt («Mattentisch») und durch eine Person vor dem Wegrutschen gesichert. Kurzer Anlauf, leichter Absprung vom Minitrampolin und die quergestellte Matte langsam überrollen (Stützen und Schienbeine fassen). Am Ende die gehockte Körperstellung wieder öffnen und hinter dem Mattentisch auf der dünnen Matte landen.

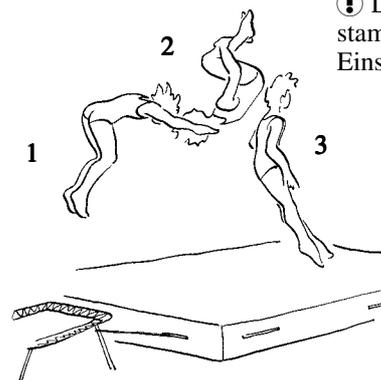
- Überrollen der Matte zur ausgefederten, weichen Landung im ruhigen Stand auf der dünnen Matte.
- 2 S führen die Rolle synchron aus.
- Die Rolle vorwärts nur mit minimalem oder sogar ohne Abstützen turnen.
- Nach dem Salto vorwärts in der Kauerstellung auf dem Mattentisch landen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren (Anweisungen: «Stütz antäuschen» und «Schienbeine fassen»).



⚠ Anlauf auf ca. 4 Meter begrenzen, um weite Sprünge zu vermeiden.

Salto vorwärts auf die dicke Matte: Salto vorwärts aus kurzem Anlauf auf die längs gestellte dicke Matte. Bewegungsmerkmale:

- 1 Absprung: Arme in Vorhochhalte.
 - 2 Flug: Kopf zu den Knien, Fersen ans Gesäss, Hände an die Schienbeine.
 - 3 Landung: Körper strecken und die Landung durch Tiefgehen ausfedern.
- Salto vorwärts über einen Bock, wobei mit den Händen kurz auf dem mit einer Matte gepolsterten Bock abgestützt wird.
 - Salto vorwärts über ein gespanntes Gummiseil.



⚠ Der Drehimpuls für den Salto stammt vom Absprung und vom Einsatz der Arme.

🎯 Als Lehrperson allenfalls das Drehen am oberen Teil des Rückens unterstützen. Hinter der dicken Matte dünne Matten stapeln oder das Minitrampolin mit Springseilen an der Matte befestigen.

4.4 Handstand-Abrollen

Das Abrollen aus dem Handstand erfordert eine gute Körperkontrolle und ein differenziertes Wahrnehmen der Körperstellung im Raum. Die im Kapitel «Drehen» erworbenen Bewegungen können in einer Gerätebahn als fließende Bewegungsfolge geturnt werden.

Wir lernen das Abrollen aus dem Handstand und wenden es in einer Gerätebahn an.

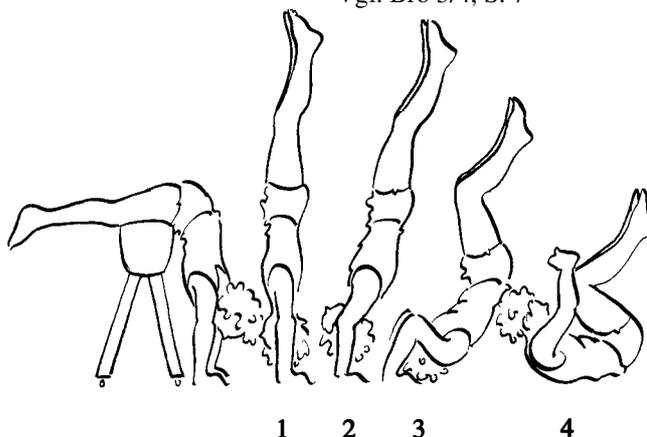
Handstand-Abrollen: 1 S legt sich über einen Bock (oder über ein mit einer Matte gepolstertes Reck) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Anschliessend Abrollen mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln. Bewegungsmerkmale:

- 1 Den Körper spannen (kein Hohlkreuz!).
- 2 Den Körper möglichst lange strecken.
- 3 Die Arme leicht beugen, Kinn gegen die Brust.
- 4 Mit rundem Rücken abrollen.

Lernhilfen und Aufbauformen:

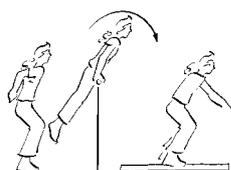
- Aus der Kerze abrollen zum Aufstehen ohne Hilfe der Hände; dabei den Körper lange gestreckt lassen.
- Aus der Standwaage die Hände auf der Matte aufstützen, das Kinn anziehen, die Schultern auf die Matte bringen und mit möglichst lange gestreckten Beinen abrollen zum Kauerstand.
- Handstand-Abrollen zur Kauerstellung mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln.
- Selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe abrollen.

➔ Repetition Handstand:
Vgl. Bro 3/4, S. 7

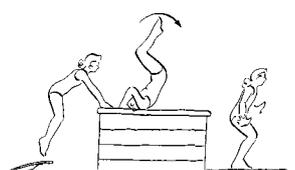


Gerätebahn zum Thema «Drehen»: Es stehen zwei parallel aufgestellte Gerätebahnen mit unterschiedlichen Anforderungen zur Verfügung (oben: «einfach»; unten: «schwierig»). Jede soll ohne Unterbruch als eine Einheit geturnt werden. Eine solche Gerätebahn ist als Lernkontrolle am Schluss des Themas «Drehen» geeignet (T).

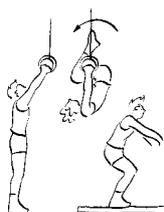
Einfache Gerätebahn



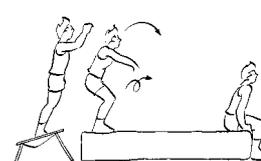
Anlaufen zum Stütz am Reck und Hüftabschwingung



Abspringen und den Kasten überrollen zum Stand

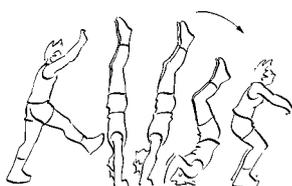


Abspringen und Drehen rückwärts an den Ringen

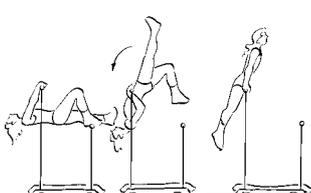


Streck sprung zur Rolle vorwärts vom Minitrampolin

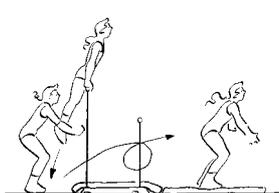
Schwierigere Gerätebahn



Handstand-Abrollen



Einbeinliegehang am Stufenbarren und Hüftaufschwung



Niedersprung rw. und Rolle vw. im Stufenbarren



Salto vorwärts vom Minitrampolin

5 Schaukeln und Schwingen

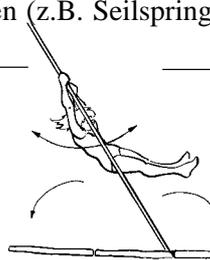
5.1 Schaukeln und Schwingen an Geräten

Schaukeln und Schwingen sind elementare Grundbewegungen. Das rhythmische Pendeln sowie der Wechsel zwischen Schwerelosigkeit und Beschleunigung des Körpers faszinieren. Möglichkeiten zur Durchführung:

- Die 4 Posten werden in Einzellektionen eingeführt, der Abschluss bildet der «Schaukelgarten».
- Postenwechsel nach einer vorgegebenen Zeit oder nach freiem Empfinden («Werkstatt»).
- Auch eigene Übungen oder neue Schaukelstationen erfinden.
- Zur Entlastung der Arme Zusatzaufgaben einbauen (z.B. Seilspringen in verschiedenen Variationen, Balancieren usw.).

Schräge Kletterstange: Sprung an die Stangen. Vor- und zurückschwingen mit Niedersprung auf die Matte.

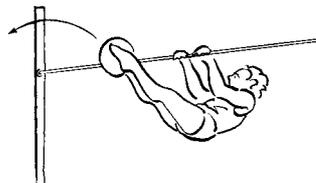
- Die S versuchen, sich durch seitliches Schwingen an zwei Stangen in die Höhe zu hangeln.
- Landung aus dem leichten Vorschwingen auf den Matten (Unterschwing).



⚠ Nach unten klettern, nicht springen oder rutschen!

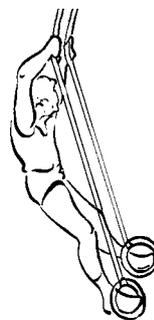
Reckstangen: Die S suchen verschiedene Möglichkeiten, wie sie an der tiefen oder sprunghohen Stange schwingen können (Kniehangvarianten ...).

- Zu zweit: A schwingt am schunghohen Reck und spielt B den mit den Füßen eingeklemmten Ball zu.
- Zu zweit: A pendelt im beidbeinigen Kniehang und fängt die von B zugeworfenen Bälle auf.



Schaukelringe: 1 S steht in einem niedrigen Ringpaar (evtl. Riesentrapez). Wie kommt man ins Schaukeln?

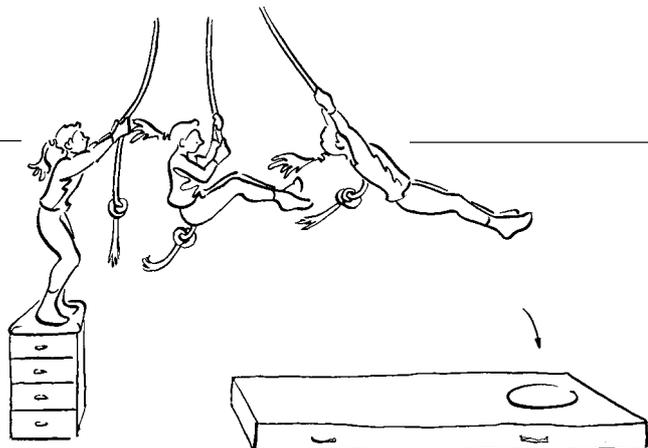
- 2 S stehen sich im selben Ringpaar gegenüber. Gelingt es, ins Schaukeln zu kommen?
- Zu fünft an drei Ringpaaren rhythmisch schaukeln.
- Riesentrapez: Zwischen 2 Ringpaaren wird mit Springseilen eine Reckstange fixiert. Darunter liegt eine dicke Matte, welche von 2 Kästen begrenzt wird. 2-3 S schwingen von einem Kasten weg und stützen sich auf der Stange bis sie wieder am Ausgangspunkt sind. 6-10 S versuchen, das Trapez ständig in Bewegung zu halten.
- Balltransport: Start vom Kastendeckel. An den Ringen schaukeln und den mit den Füßen eingeklemmten Ball in einen dreiteiligen Kasten werfen.
- Affenflug: An den sprunghohen Ringen hängend von der einen zur anderen Hallenseite hangeln.
- Trapez-Schaukel: im Stand, Sitz, an den Knien ...



⚠ Keine anderen S im Schaukelbereich!

Klettertaue: Die S schwingen an den Tauen von einem Kasten zum anderen, ohne den Boden zu berühren.

- 2 Tawe verknoten: Schaukeln im Sitz, im Stand ...
- Start auf dem Kasten: Schaukeln und vorne auf die dicke Matte springen.
- Gelingt es, in einem Fahrradreifen zu landen?
- Vom Boden auf den Kasten aufschwingen.
- Vom Boden über eine Gummischnur oder einen Kasten schwingen; auf Weichsprungmatte landen.
- Dasselbe mit einer halben Drehung.



Sich schaukelnd und schwingend durch die Luft bewegen.

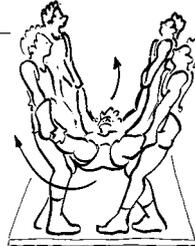
5.2 An den Ringen und am Barren

Auf der Basis von vielseitigen Schaukel- und Schwungerfahrungen können Fertigkeiten wie Sturzhang, Kehre oder Wende erworben und angewendet werden. Bei allen Formen sind genügend Sicherheitsvorkehrungen zu treffen (Matten legen, Helfen und Sichern).

Sturzhang und Wende sind nicht schwer!

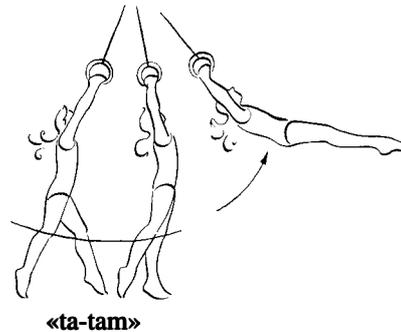
Schwingende Körper: Stets 5 S stehen hintereinander. Sie lassen Arme, Beine und die Oberkörper im gleichen Rhythmus schwingen.

- Bleimännchen: Der gespannte Körper einer stehenden S pendelt zwischen den stehenden Partnerinnen.
- 1 S legt sich auf die am Boden liegende Matte. Die anderen fassen Arme und Beine und schwingen den gespannten Körper in Längsrichtung.



Schaukeln an den reichhohen Ringen: Die S schaukeln an einem Ringpaar vor und zurück. Beim letzten Rückschaukeln bremsen sie und laufen im anschließenden Vorschaukeln weg.

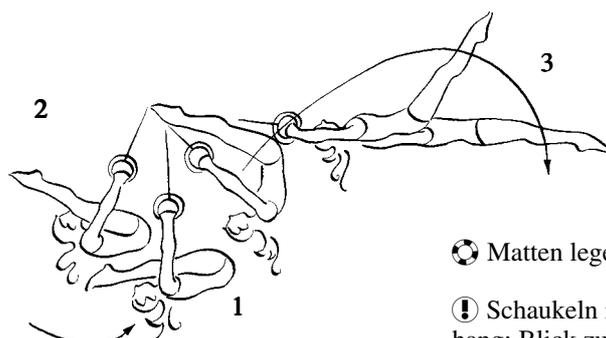
- Wie kommt man am besten in Schwung (weit zurückstehen und anlaufen)?
- Wie kann man sich in Schwung halten? Lernhilfe: Bodenmarkierung für den Schrittabstoss: ta-tam.
- Wer kann sich am Ende des Vorschaukelns bzw. Rückschaukelns in den Beugehang aufschwingen?
- Halbe Drehung am Ende des Vorschaukelns mit einer Schraubenbewegung der Hüfte einleiten.
- Am Ende des Rückschaukelns Niedersprung auf die Matte: Mit den Händen auf die Ringe drücken, Hüfte hochziehen und die Füße anschauen.



- Die Seile in der Halterung sichern (Kontrolle!); den Schaukelbereich der Ringe freihalten; die Art des Abgangs festlegen; die Matten dort platzieren, wo sie gebraucht werden (Abgänge) ...

Sturzhang an den Ringen aufbauen:

- Aufschwingen der Beine zum Sturzhang an den schulterhohen Ringen. Verschiedene Stellungen ausprobieren (gehockt, gebückt, gestreckt).
- Ringe reichhoch: Aus dem Stand aufschwingen zum Sturzhang (gebückt) und anschließend langsames Senken der Beine mit gestreckten Armen.
- Abschwigen: 1 S hängt im Sturzhang an den Ringen. Rückschaukeln mit Partnerhilfe, dann Vorschaukeln und Beine senken.
- Aufschwingen: Beim Vorschaukeln Abstoß aus der Bogenspannung. Vor dem Umkehrpunkt in den Sturzhang aufschwingen und Rückschaukeln (1) – Vorschaukeln (2) – Abschwigen (3).

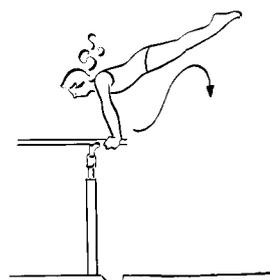


- Matten legen!

- Schaukeln im Sturzhang: Blick zu den Knien.

Schwingen im Barren: Schwingen im Stütz an einem Barrenende. Aus dem Schwingen rückwärts auf die dünne Matte springen. Partnerhilfe: Klammergriff am Oberarm.

- 1 Minitrampolin in den Barren stellen. Im Stütz federn und auf die Holmen stehen oder über einen Barrenholm auf die Matte springen.
- Am Barrenende über ein von 1 S gehaltenes Gummiseil (= verlängerter Barrenholm) eine Wende turnen.
- Wende in der Mitte des Barrens ausführen.



- Ring- oder Barrenübung aus mindestens 3 Elementen.

- Wende: Aus dem Schwingen rückwärts seitwärts über einen Holm den Barren verlassen.
- Kehre: Aus dem Schwingen vorwärts über einen Holm den Barren verlassen.

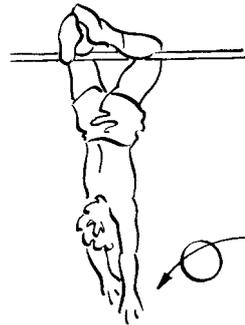
5.3 Auf- und Unterschwünge am Reck

Die Schülerinnen und Schüler lernen Bewegungen, die auf einer Bogenbahn verlaufen. Die Bewegungsabläufe werden am besten ganzheitlich ausprobiert und dann mit Lernhilfen und Aufbauformen erworben oder durch Variation und Kombination erschwert.

Ein wenig Kraft und Spannung im rechten Moment, und ein Kunststück gelingt.

Vielfältiges Bewegen am Reck: Die S laufen zur Musik. Beim Musikstopp am Reck stützen, balancieren, hängen, überqueren, pendeln ...

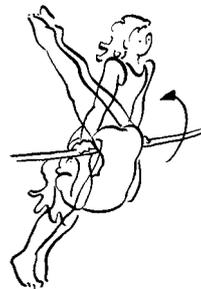
- Die Stange auf verschiedene Weise überklettern.
- Stützfangen: Wer sich auf einer Stange stützt, kann nicht gefangen werden. Nur 1 S pro Stange.
- Wer kann im beidbeinigen Kniehang («Glocke») einen vom Partner zugeworfenen Ball fangen?
- Zu zweit würfeln. Wer die höhere Zahl hat, macht ein Kunststück vor.
- Gelingt es, vom beidbeinigen Kniehang zum Stütz überzugehen, ohne den Boden zu berühren?
- Zu zweit nebeneinander auf dem Reck stützen und den Platz tauschen, ohne den Boden zu berühren.
- Aus dem Stütz ein Bein überspreizen. Mit der Kniekehle an der Reckstange «einhängen». Rückwärts senken zum Vorpendeln unter der Stange, Rückpendeln und Knieaufschwung zum Stütz. Das Bein wieder überspreizen und Niedersprung.



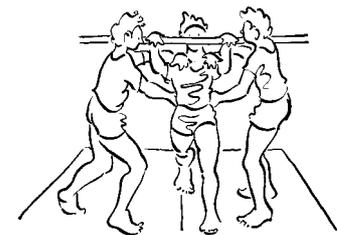
⇒ Entdeckendes Lernen führt zur Technik des Knieab- und Knieaufschwungs.

Hüftaufschwung: Mit einem Bein unter der Reckstange stehen, Arme gebeugt. Durch einen kräftigen Abstoß mit dem Standbein und dem Aufschwingen des Schwungbeins die Hüfte möglichst schnell an die Stange bringen. Drehen rückwärts bis zum Stütz. Aufbauformen und Lernhilfen:

- Drehen rückwärts an den schulterhohen Ringen.
- Schräg gestellter Kastendeckel: Hochlaufen und Abstoß mit einem Bein zum Hüftaufschwung.
- Abstoßen vom schräg gestellten Kastendeckel.
- Kastenteile herausnehmen und dadurch den Kastendeckel weniger schräg stellen.
- Hüftaufschwung mit Partnerhilfe.
- Hüftaufschwung mit beidbeinigem Abstoß.
- Hüftaufschwung mit anderen Elementen verbinden.

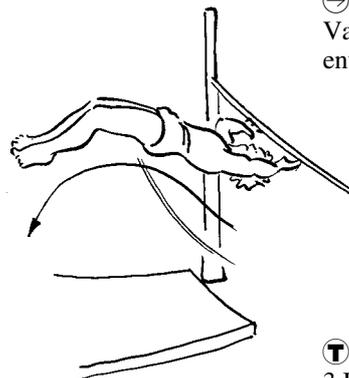


⚠ Partnerhilfe: Drehhilfe mit der einen Hand an den Schultern. Hüfthilfe mit der anderen Hand an der Hüfte oder am Oberschenkel.



Unterschwung zum Niedersprung: Vorschrittstellung, Ristgriff (Handrücken nach oben), gestreckte Arme. Das Schwungbein vw. hochschwingen, vom Standbein abstoßen und mit Armzug den Körper in hohem Bogen über die Zauberschnur schwingen. Die Arme bleiben gestreckt. Weiche Landung mit anschließender Rolle vorwärts. Lernhilfen und Aufbauformen:

- Mit Partnerhilfe (Schultern / Hüfte).
- Aus dem Laufen mit dem Tau auf die dicke Matte schwingen.
- Am Reck: Unterschwung aus dem Absprung vom Minitrampolin.
- Hüftaufschwung und Unterschwung aus dem Stütz.
- Unterschwünge mit Landung auf vorgegebene Ziele.



⇒ Bei möglichst allen Formen Variationen und Kombinationen entwickeln.

Ⓜ: Reckübung aus mindestens 3 Elementen.

6 Rutschen und Bewegen auf Rollen

6.1 Bleib auf dem Teppich!

Das Rutschen auf geeigneten Unterlagen ist faszinierend und fördert die Gleichgewichtsfähigkeit. Werden die folgenden Übungen ohne Schuhe ausgeführt, wird die oft ungenügend entwickelte Fussmuskulatur aktiviert sowie die Fuss- und Kniestabilität verbessert.

Der Jutensack oder die Teppichfliese ist unser Sportgerät!

Trottinettfahren: Der eine Fuss wird auf den Teppich aufgesetzt, der andere Fuss treibt an wie auf einem Trottinett. Der Teppich (= Trottinett) soll möglichst nie stillstehen.

- Wie geht es besser: Mit Vor- oder Rücklage? Mit gestrecktem oder leicht gebeugtem Standbein?
- Auch mit dem anderen Fuss abtossen.
- Auch seitwärts, rückwärts Wer kann drehen?
- Nach 3-mal Abtossen den Fuss wechseln; sich trotzdem rhythmisch fortbewegen.
- Trottinett-Stafette mit 4–6 Teams.
- Trottinett-Fangspiel: Die Fänger sind gekennzeichnet. Wer von einem Fänger berührt wird, wird zum Fänger, bis er jemand anderen berührt.

⚠ Fuss und Knie des Standbeines zeigen in Rutschrichtung.



Curling: Die S legen den Teppich auf den Boden, nehmen einige Schritte Anlauf und versuchen, auf dem Teppich möglichst weit zu gleiten.

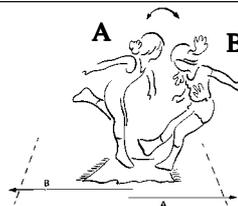
- Anlauf und Tempo steigern.
- Wie geht es besser: Auf ein Bein springen und gleiten oder auf beide Beine springen und gleiten?
- Als «Curling-Wettbewerb»: Wer rutscht nach dem Sprung wie nahe an eine bezeichnete Linie?
- Alle starten gemeinsam von einer Linie aus, springen auf den Teppich und gleiten so weit wie möglich. Wie viele Sprünge werden benötigt, um zur vorgegebenen Linie zu gelangen?

🌀 Langsam beginnen!



Gegenseitiges Treiben: Die Teppichfliese wird in die Mitte der Halle gelegt. Abwechslungsweise springen eine S von der linken Seite und eine von der rechten Seite auf die Teppichfliese. Welcher S gelingt es, ihre Partnerin über eine vorher bestimmte Markierung zu treiben?

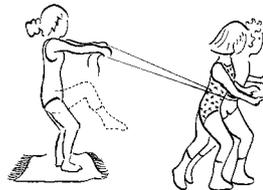
⚠ Partnerwechsel beachten!



Abschleppen mit zwei Zugpferden: Zwei «Zugpferde» bilden das Gespann.

- Abschleppen mit Tempo- und Kurvenvariationen.
- Welche Kunststücke gelingen dem Jockey? Jedes Gespann gestaltet eine kleine Vorführung.
- Einfache Stafetten und Wettbewerbsformen.

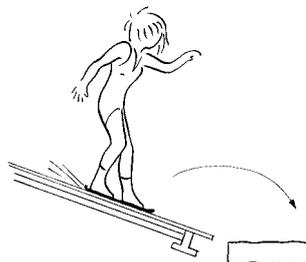
⚠ Anstelle des Seils auch mit Handfassung ziehen.



Skispringen: Zwei nahe beieinander liegende Langbänke bilden mit Hilfe der Sprossenwand eine schiefe Ebene (= Anlaufspur). Eine dicke Matte dient als Landeplatz (= Schanzenauslauf). Wer getraut sich, auf der Teppichfliese (oder in Filzpantoffeln) rutschend über die Schanze?

- Wer erzielt wie viele Stil- oder Weitenpunkte?
- Kunstspringen: Die S suchen eigene Sprungformen.

⚠ Wartezeiten vermeiden: z.B. nach jedem Sprung eine Runde Trottinett fahren; ein Auswechselteam absolviert diese Übung; die Übung ist Bestandteil eines Stationentrainings usw.



6.2 Wetteifern auf dem Rollbrett

Stets vier Schülerinnen und Schüler verfügen über ein Rollbrett. Sie bilden ein Team und wetteifern gegen die anderen Gruppen. Alle Formen können in der Längsrichtung der Halle oder des Platzes durchgeführt werden. Bevor ein Spiel gewertet wird, findet eine Trainingsphase statt.

Wir wetteifern in der Gruppe mit dem Rollbrett.

Schlitten-Stafette: Aus jedem Team sitzt jemand hinter der Startlinie auf dem Rollbrett. Nach dem Startzeichen zieht sich A mit Hilfe der Füße vorwärts. Nachdem A die Ziellinie (Malstab) überquert hat, stösst A sich wieder rückwärts bis über die Startlinie. Übergabe des Rollbrettes an B. Alle S kommen zweimal an die Reihe. Welches Team ist zuerst fertig?

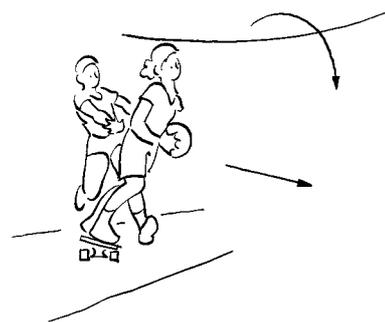
- Mit dem Bauch auf dem Rollbrett liegen und sich mit Hilfe der Hände vor- und rückwärts bewegen.
- Auf dem Rollbrett knien und mit den Händen abstoßen.
- Im einbeinigen Kniestand Trottinett fahren.

➔ Zu zweit mit einem Rollbrett: Vgl. Bro 6/4, S. 13



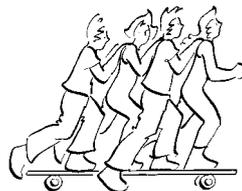
Kunstwurf: 1 S steht auf dem Rollbrett und hält einen Volleyball in den Händen. Von den Teampartnern wird er bis zur ersten Linie angeschoben. Anschließend wirft er den Ball über eine Leine und versucht, den aufgeworfenen Ball wieder zu fangen. Gelingt dies und rollt er anschliessend über die zweite Linie, dann gewinnt sein Team einen Punkt. Rollenwechsel. Welches Team hat nach 4 Minuten wie viele Punkte? Die Distanzen sind dem Können der Teilnehmenden anzupassen.

- Während dem Rollen auf ein Ziel werfen.
- Während dem Rollen einen Tauchring über einen Malstab werfen.



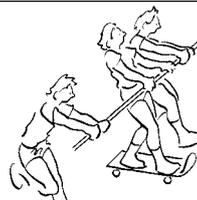
Teamtrottinett: Die 4 Teammitglieder stellen einen Fuss auf das Rollbrett. Mit dem anderen treten sie und legen so 3–5 Hallenlängen zurück. Am Ende jeder Teilstrecke muss das Rollbrett gewendet werden. Welches Team ist am schnellsten?

- Nur 2 S stehen mit je einem Fuss auf das Brett und übergeben es nach dem Absolvieren einer Hallenlängen den anderen 2 Teammitgliedern.



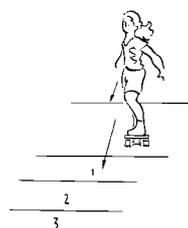
➔ Nach jedem Wertungsdurchgang darf das verlierende Team ein anderes Rollbrett aussuchen.

Abschlepp-Stafette: A steht hinter der Start- und Ziellinie auf dem Rollbrett und hält sich am Stab. B und C stossen A bis über die Umkehrlinie. Dort dreht sich A um 180° und wird dann wieder zurückgezogen. Anschliessend erfolgt der Rollenwechsel. Wenn alle S 1-mal auf dem Brett gefahren sind, ist das Ziel erreicht.



➔ Wie kann am schnellsten gewendet werden?

Rollbrett-Curling: Der Fahrer steht mit einem Fuss auf dem Rollbrett, stösst mit dem anderen Fuss 2-mal am Boden ab und gleitet dann möglichst weit. Je nach erzielter Weite ergibt dies 1–3 Punkte für sein Team. Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Teammitglieder einen Versuch absolviert haben. Welches Team hat nach 3 Durchgängen am meisten Punkte?



● Alle Formen können auch im Freien (Hartplatz, Pausenplatz, wenig befahrener Asphaltweg) durchgeführt werden.

7 Kämpfen

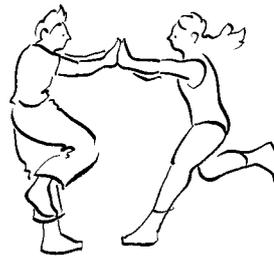
7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen

Im spielerischen Zweikampf werden wesentliche Körper- und Bewegungserfahrungen gesammelt. Angestaute Energien können kontrolliert abgebaut werden, wenn Grundregeln für den Umgang mit dem Partner abgesprochen und eingehalten werden.

Wir raufen und kämpfen, ohne einander zu gefährden oder wehzutun.

Partnerspiele: 2 S stehen sich mit einem Meter Abstand gegenüber. Beide halten die Handflächen auf Brusthöhe gegeneinander. Wer kann sein Gegenüber durch gezieltes Stossen und Nachgeben an den Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen?

- Stand nur auf einem Bein.
- Beide stehen auf einer Linie und geben sich eine Hand. Wer kann die Partnerin durch Ziehen und Stossen zum Verlassen der Linie zwingen?
- Wer kann das Knie des Partners berühren?
- Wer kann die Partnerin über eine Linie ziehen (beide Hände gefasst)?
- Armdrücken im Liegen auf dem Boden.
- «Büffelkampf»: Auf allen vieren einander Schulter gegen Schulter wegstossen.
- «Fechtkampf» mit gerollten Zeitungen inszenieren.



🕒 Uhren und Schmuck ablegen.

Spielbandraub: Alle S stecken sich ein Spielband oder eine Wäscheklammer hinten in den Hosenbund (das Spielband muss zur Hälfte sichtbar sein). Sie versuchen, anderen S das Spielband wegzuschnappen. Regel: kein Körperkontakt. Wer ein Band verloren hat, holt sich bei der Lehrperson ein neues.

- Welche Gruppe ergattert die meisten Spielbänder?
- Alle stecken sich 5 Wäscheklammern ans Turnkleid. Wer hat am Schluss noch gleichviele Klammern?



👉 Spielfeld klar begrenzen.

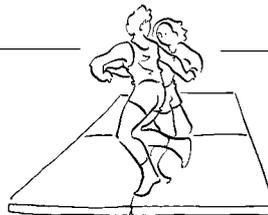
Spielbandraub 1 gegen 1 mit Schiedsrichter: Auf einem Mattenfeld von 2–4 Matten stehen sich 2 S gegenüber. Sie haben je ein Spielband hinten im Hosenbund. Beide versuchen, einander das Band aus der Hose zu ziehen. Regel: Die gegnerischen Arme dürfen zur Abwehr berührt, aber nicht festgehalten werden. 1 S beobachtet als Schiedsrichterin, ob die Spielregeln eingehalten werden.

- 5 Wäscheklammern werden am Turnkleid befestigt und müssen dem Gegner weggenommen werden.



👉 Die Dreiergruppen legen die Regeln fest. Nach einem Kampf werden die Erfahrungen ausgetauscht und evtl. die Regeln angepasst.

Matte freihalten: 2 S versuchen im Knien oder Stehen, sich gegenseitig von einem Mattenfeld (2–4 Matten) zu befördern. Griff nur an den Armen, nicht an den Kleidern! Ein Schiedsrichter achtet darauf, dass die vereinbarten Regeln eingehalten werden.



🌐 Welche Bedeutung hat das Sumo-Ringen in Japan?

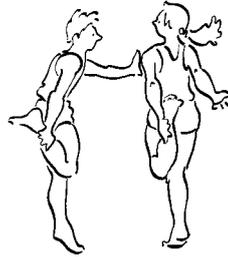
Keulen umwerfen: In einem Feld sind mehrere Keulen aufgestellt. 2er-Teams ziehen und stossen sich gegenseitig mit dem Ziel, dass der Partner mit seinen Füßen eine Keule umwirft. Partnerwechsel.

- Als Gruppenwettkampf durchführen.
- Die Kampfregeln variieren.



Storch: 2 Teams versuchen, sich gegenseitig über die Grenzen des Volleyballfeldes zu stossen. Alle müssen dabei auf einem Bein hüpfen und den anderen Fuss mit einer Hand halten. Regeln: Berührung nur an den Armen und an den Schultern. Wer mit dem anderen Bein absteht oder das Feld verlässt, muss 3-mal durch ein Band schlüpfen und darf danach wieder mitmachen.

- Spiel 1 gegen 1: Wer kann den anderen von der Matte befördern?



⚠ Grundregeln: Die Gegnerin nicht ins Gesicht greifen; keine Schläge; kein Haareissen; kein Kneifen, Kratzen und Beissen; kein Halten und Verdrehen von Extremitäten.

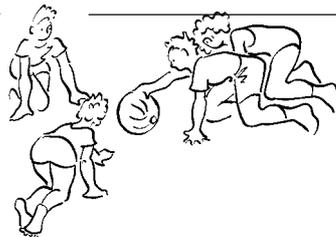
Schildkröte zu dritt: 2 S befinden sich auf einem Mattenfeld. 1 S hält auf allen vieren einen Ball fest. Welche Tricks kann der Angreifer anwenden, um dem Partner den Ball wegzunehmen?

- Der Angreifer versucht, den Ballbesitzer auf den Rücken zu drehen.
- Elefant: 1 S kniet auf allen vieren (ohne Ball) auf dem Boden. Der andere versucht, ihn auf den Rücken zu drehen und die Schultern auf den Boden zu drücken.



➔ 1 Schüler-Schiedsrichter achtet auf faires Verhalten.

Rugby auf allen vieren: 2 Teams zu je 5 S stehen sich auf allen vieren an den Seitenlinien eines Mattenfeldes mit 12 Matten gegenüber. In der Mitte des Feldes liegt ein Medizinball. Auf das Startzeichen stürzen sich die beiden Teams auf den Ball und versuchen, ihn hinter der gegnerischen Grundlinie abzulegen. Regeln: Die Gegner dürfen nur an den Armen und am Oberkörper festgehalten werden. Aufstehen ist nicht erlaubt.



➔ Ein Mattenfeld mit 12 Matten auslegen.

Wölfe und Schafe : Die Hälfte der Klasse («Wölfe») kniet auf einem Mattenfeld und versucht, die anderen («Schafe») durch Umklammern der Beine (nur die Beine!) auf den Boden zu zwingen. Die Schafe dürfen sich nach vereinbarten Regeln wehren.

- Gewonnen hat die Gruppe, welche die Aufgabe schneller gelöst hat.



⦿ Fairness; Rücksicht nehmen auf andere.

Bein festhalten: A und B stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, ein Bein des anderen zu packen und ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen, auf die Matte zu legen und auf den Rücken zu drehen. 1 S achtet als Schiedsrichter darauf, dass die Regeln eingehalten werden.

- Einzelwettkampf mit Partnerwechsel: Wer nach 10 Sekunden nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden konnte (Bodenkontakt mit anderen Körperteilen als mit Füßen) oder seinen Gegner besiegt hat, gewinnt einen Punkt. Wer hat nach 5 Kämpfen am meisten Punkte?



⚠ Fairness: Einen Fallenden nicht loslassen und um eine möglichst sanfte Landung besorgt sein!

Ringkampf: 2 S stehen auf einem Mattenfeld. Beide versuchen, sich durch Ziehen an den Armen, Umklammern und Festhalten eines Beines auf den Boden zu legen und die Schultern auf die Matte zu drücken.

- Aus dem Kniestand.
- Turnier alle gegen alle.
- Kampf auf einer dicken Matte.



➔ Wer sich ergeben will, klopft mit einer Hand auf die Matte.

8 Kooperieren

8.1 Miteinander geht es besser

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler helfen und sichern einander gegenseitig und ermöglichen sich dadurch Bewegungen, die sie allein nicht ausführen könnten oder die allein zu gefährlich wären.

☯ Sinnrichtungen:
Vgl. Bro 1/4, S. 3/4

Voraussetzungen

Im Alltag und im Berufsleben ist Teamfähigkeit eine «Schlüsselqualifikation». Kooperatives Verhalten heisst, zusammenarbeiten, sich gegenseitig helfen und gemeinsam Aufgaben lösen. Im Sportunterricht können die Schülerinnen und Schüler diesbezüglich wertvolle Erfahrungen sammeln, z.B. beim Helfen und Sichern bzw. beim Turnen mit Partnern.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- können beim Lösen geeigneter Lernaufgaben so zusammenarbeiten, dass die Hilfe der Lehrperson nicht mehr nötig ist;
- lernen, das Gewicht des Partners korrekt zu tragen;
- werden befähigt, einander beim Turnen zu helfen und zu sichern;
- können Bewegungsabläufe der Partnerin gezielt unterstützen;
- erleben, dass es ein angenehmes Gefühl ist, Vertrauen zu spüren und Vertrauen zu geben;
- verbessern das Bewegungsgefühl für verschiedene Fertigkeiten (z.B. den Salto vor- und rückwärts, den Handstand und den Überschlag).

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

Die Schülerinnen und Schüler müssen schrittweise ans kooperative Arbeiten herangeführt werden. Wenn sie in der Lage sind, in der Gruppe partnerschaftlich und selbständig zu arbeiten, entstehen für die Lehrperson wertvolle Möglichkeiten zur Leistungsdifferenzierung und zur Einzelbetreuung. Dadurch werden Leistungsverbesserungen und vermehrt Erfolgserlebnisse für die Schülerinnen und Schüler erreicht. In diesem Kapitel wird aufgezeigt, wie die Kooperationsfähigkeit verbessert werden kann, und wie die Lernenden neue Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln können. Der Aufbau zeigt einen Prozess, der von einfachen Führungsaufgaben zu zweit bis zum Unterstützen bei schwierigen Bewegungselementen führt. Für die Lehrperson ist es wichtig, dass sie sich im Verlaufe des Lernprozesses immer wieder Fragen stellt:

- Ist der Inhalt dem Leistungsstand und der momentanen Stimmung in der Klasse angepasst?
- Versuche ich mit den ausgewählten Inhalten etwas im Umgang der Schülerinnen und Schüler untereinander zu verändern?
- Erlaubt die Unterrichtsatmosphäre ein Weiterfahren? Muss ich einfacher werden oder gar abbrechen, weil geschupst, gekichert oder geblödel wird?
- Welche Schlüsse ziehe ich daraus?

➔ Fremd-, mit- und selbstbestimmtes Lehren und Lernen:
Vgl. Bro 1/4, S. 9

➔ Über den Verlauf nachdenken: Vgl. Bro 1/1, S. 74

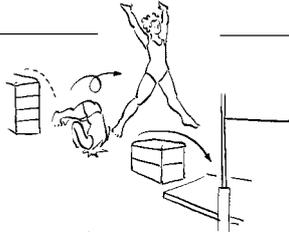
8.2 Führen – Folgen – Tragen

Dem anderen folgen und ihm alles nachmachen, sich (blind) führen lassen (in der Halle, über Geräte, im Freien, im Wasser) und dabei die Erfahrung machen, dass nichts passiert, weil meine Partnerin oder mein Partner sorgfältig handelt, aufpasst und so führt, dass nie Angst entsteht.

Gegenseitiges Vertrauen ist eine Voraussetzung für jegliches Kooperieren!

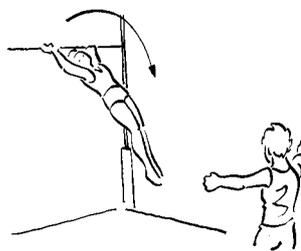
Führen und Folgen: Im Gerätegarten läuft A (evtl. nach Musik) im Slalom um die Geräte, springt hinauf und hinunter und überklettert sie. B folgt A und versucht, präzise alles nachzumachen.

- Beide würfeln: Wer die höhere Zahl hat, zeigt der Partnerin ein Kunststück, das diese nachmacht.



Führen: 1 S führt den Partner mit optischen Zeichen (Gesten) durch die Halle, das Gelände, den Gerätegarten (verschiedene Tempi, Führungsarten, Partnerwechsel).

- Den «blinden» Partner mit akustischen (Geräusche) oder mit taktilen Signalen (Zug/Druck) führen.
- «Blindenfang»: A hält die Augen geschlossen und wird von B während des Fangspieles geführt, d.h. die «blinden» Fänger fangen die «blinden» Hasen.



➔ Sich anpassen und sich führen lassen.

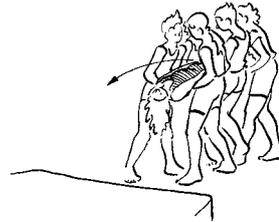
Schaufensterpuppe: A formt die in Stellung verharrende Partnerin so, dass diese ein Hobby, eine Sportart... ausführt. Gegenseitig die Ausdrucksformen erraten.

- Kann der Schaufensterpuppe auch eine Bewegung (z.B. Roboter) eingegeben werden?



⊗ Evtl. im Zeichnen und Gestalten daran anknüpfen.

Partnerwerfen: Stets 2 S stehen sich gegenüber und halten sich an den Händen fest. Die Paare stellen sich in einer Reihe nebeneinander auf, damit eine Gasse entsteht. 1 S legt sich mit gespanntem Körper auf die Arme der nebeneinander stehenden S und wird von diesen durch die ganze Gasse befördert. Am Ende wird der transportierten Schülerin wieder auf die Beine geholfen.



⚠ Arme strecken, mit geradem Rücken und aus den Beinen hochwerfen!

Gepäcktransport: 4–6 S heben ihre Kollegin, die gespannt bleibt («wie ein Brett»), vom Boden auf und legen sie auf dem 10 m entfernten Kasten oder Bock sanft ab.

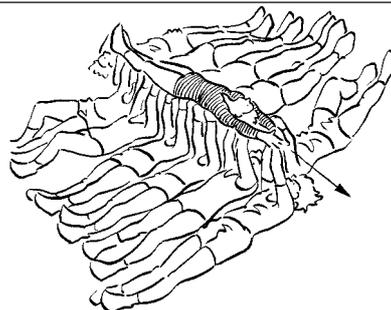
- Die liegende Partnerin vom Gerät holen und sie nach 5 m sanft auf die Füße stellen.



⚠ Rückenschonendes Heben und Tragen: Vgl. Bro 2/4, S. 9

Förderband: Die S liegen in zwei Reihen am Boden. Die Köpfe beider Reihen befinden sich in einer Linie. Alle halten ihre Hände in die Luft und transportieren so eine S (gute Körperspannung!) durch die Reihe.

- Die S liegen in einer Reihe am Boden, wobei sich ihre Köpfe auf einer Linie befinden und drehen sich miteinander um die Längsachse. 1 S legt sich quer auf deren Körper und lässt sich wie auf einem Förderband transportieren.



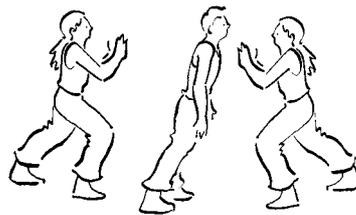
8.3 Körperspannung verbessern

Die Fähigkeit, den Körper in den richtigen Spannungszustand zu versetzen, ist im Geräteturnen, Wasserspringen oder zur Förderung einer guten Körperhaltung sehr wichtig. Mit kooperativem Arbeiten wird diese Fähigkeit gefördert und dadurch weiterentwickelt.

**Steif wie ein Brett –
gespannt wie eine
Feder – oder schlaff
wie ein Gummiband?**

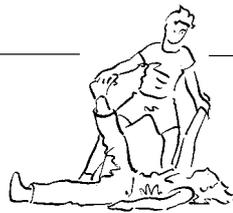
Steif wie ein Brett: Zu zweit eine dritte S so hin- und herpendeln lassen, dass sie immer steif wie ein Brett bleiben kann. Die Helfenden stützen die pendelnde S möglichst lange an den Schultern (sanft abfedern).

- Zu fünft im Kreis.
- Im Laufen: Die mittlere Person steht plötzlich still und lässt sich auf eine Seite fallen. Die Helfenden müssen schnell reagieren und sie auffangen.
- Das «Brett» aus der Rücken- in die Bauchlage und zurück heben.
- A im Handstand; B und C lassen A mit Klammerschiff an den Oberschenkeln langsam hin- und herpendeln.



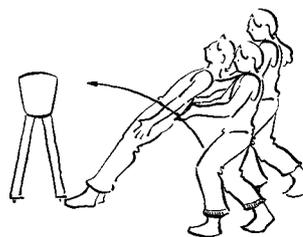
Puppe: Den am Boden liegenden, gespannten oder entspannten Körper des Partners in verschiedenen Stellungen langsam drehen, rollen, ziehen und heben.

- Dem am Boden liegenden Partner die gespannten Beine zu beugen oder die gegrätschten Beine zu schliessen versuchen.



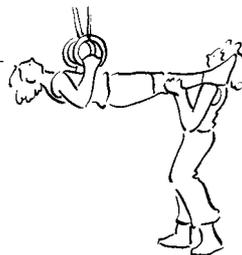
Balken: Zu zweit den gestreckten Körper des Partners am Oberkörper oder an den Füßen vom Boden heben und gegen eine Wand, einen Bock usw. lehnen.

- Den Körper von Gerät zu Gerät transportieren.
- Den auf einer Langbank liegenden, steifen Partner um 180° drehen: Der Kopf und die Füße sollten bei guter Spannung nicht herunterhängen.
- Brett: Dem auf dem Rücken liegenden Partner die Füße vom Boden heben, ohne dass dieser in der Körperspannung nachlässt. Wichtig: Die Beine des Partners mit geradem Rücken heben.



➔ Rückenschonendes Heben und Tragen: Vgl. Bro 2/4, S. 9

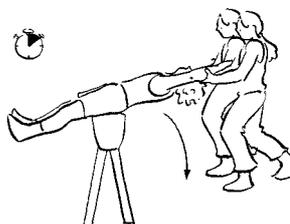
Zirkel: 1 S hängt mit gespanntem Körper an den schulterhohen Schaukelringen (Arme gebeugt oder gestreckt). Ihre Partnerin bewegt sich vorwärts, bis sie unter den Ringen steht und den gespannten Körper der Turnpartnerin horizontal kreisen lassen kann.



➔ Z.B. als Station in einem Parcours.

Zeitlupe: 2 Helferinnen bringen den Partner aus der Liegestützstellung langsam in den Handstand und zurück. Die Körperspannung soll dabei stets erhalten bleiben.

- Zu dritt: Mit der Turnenden einen langsamen Überschlag rückwärts über einen Bock so ausführen, dass deren Körperspannung nie verloren geht.
- Weitere Bewegungselemente aus dem Geräteturnen (z.B. Handstand, Hüftaufschwung, Salto vorwärts) langsam mit Partnerhilfe ausführen.



➔ Gerätebahn zu dritt: Vgl. Bro 3/4, S. 29

⊗ Richtige Helfergriffe anwenden: Vgl. Bro 3/4, S. 27

8.4 Helfen und Sichern

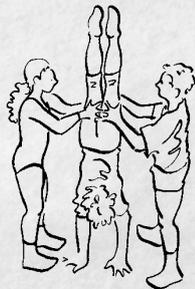
Helfergriffe und Merkmale

Die Helfenden können durch eine gute Bewegungsvorstellung und eine korrekte Anwendung der Helfergriffe den Turnenden bei der Lösung einer Bewegungsaufgabe zum Erfolg verhelfen.

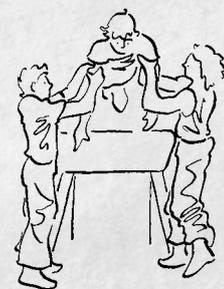
➔ Rückenschonendes Heben:
Vgl. Bro 2/4, S. 9

Beim *Klammergriff* werden die Handinnenseiten gegeneinander gehalten und die Daumen abgespreizt («einen Pfahl ausreissen»). Beim Fassen soll der Arm oder das Bein des Turnenden möglichst nahe beim eigenen Körper sein. Der *Griff an der Schulter und an der Hüfte bzw. dem Oberschenkel* dient als Schub- oder Hubhilfe.

Klammergriff als Gleichgewichtshilfe, z.B. beim Handstand



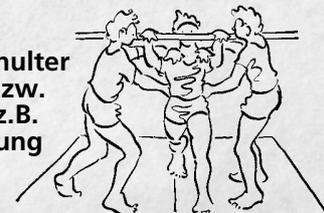
Klammergriff als Zughilfe, z.B. bei der Hocke



Klammergriff als Drehhilfe, z.B. bei einer Rolle rückwärts oder beim Salto (das Vordrehen vor dem Anfassen beachten!)



Der Griff an der Schulter und an der Hüfte bzw. am Oberschenkel, z.B. beim Hüftaufschwung



10 Grundsätze zum Helfen und Sichern

- Wer gehalten wird, muss immer das Gefühl haben, sich auf die Helfenden oder Sichernden verlassen zu können. Diese müssen daran denken, dass sie eine grosse Verantwortung tragen.
- Den Griff zuerst in Ruhestellung üben, erst dann in Bewegung.
- Immer möglichst nahe beim Turnenden stehen, sonst entstehen ungünstige Hebel.
- Vor dem Helfen gut überlegen, wo der Griff angesetzt werden muss, damit wirklich unterstützt und nicht behindert wird (vorausdenken, evtl. vordrehen). Ist der Standort für die Hilfe ideal?
- Immer nahe am Körperschwerpunkt fassen, nicht an einem Gelenk oder an der Wirbelsäule.
- Mit dem Griff schon zupacken, bevor die Bewegung beginnt, um nicht zu spät zu kommen («abholen»).
- Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.
- Sich die Bewegung genau vorstellen – wo könnte die Turnende Probleme haben?
- Stets aufmerksam sein, um schnell zu reagieren.
- Die Hilfe ist erst zu Ende, wenn die Bewegung fertig ausgeführt ist (mitgehen, begleiten, z.B. bis zum Stand).

8.5 Partnerakrobatik

Das Gleichgewicht gemeinsam aufs Spiel setzen, einen Partner balancieren, menschliche Skulpturen formen und das Vertrauen des Partners genießen macht Spass. Vieles ist gar nicht so schwer, wie es anfänglich aussieht!

Welche Kunststücke
gelingen euch?

Gleichgewicht finden: 2 S nehmen miteinander verschiedene Stellungen ein, die das Gleichgewichtsgefühl und das Vertrauen in die Partnerin herausfordern. Die nebenstehende Skizze dient als Anregung, die S sollen aber auch eigene Stellungen finden.



➔ Körperspannung:
Vgl. Bro 3/4, S. 26

Freie Akrobatik: Die S setzen in kleinen Gruppen Objekte in akrobatische Figuren um. Beispiele: Turm, Würfel, Denkmal, Pferd mit Reiterin, Flugzeug, Rad. Für jede Gruppe stehen zwei Matten zur Verfügung.



➔ Rückenschonendes Heben:
Vgl. Bro 2/4, S. 9.

Akrobatische Kunststücke zu dritt: Die untenstehenden Arbeitskarten vergrößern und den einzelnen Gruppen verteilen. A und B führen eine Figur aus. C hilft beim Aufbau und um Stürze zu verhindern. Den Boden mit Matten polstern und die Schuhe ausziehen. Beim Auf- und Absteigen immer langsam und dosiert die Belastung aufbauen. Die tragenden S sollen bei auftretenden Schmerzen intervenieren. Konzentration und Körperspannung sind stets erforderlich. Die waagrechte Wirbelsäule darf nie belastet werden. Einzelne Elemente können auch im Wasser durchgeführt werden.

Doppelbank

Auf dem Beckenrand des Partners knien; kein Druck auf die Wirbelsäule!



Stand auf der Bank

Sicher auf dem Rücken (d.h. auf den Schultern und auf dem Beckenrand) des Partners stehen; kein Druck auf die Wirbelsäule!



Stuhl

Vorwärts auf die Oberschenkel steigen. Griff: Gegenseitig das Handgelenk fassen



Galionsfigur

Rückwärts auf die Oberschenkel steigen
Griff: Oberschenkel



Schulterstand

Knie fassen, Schultern in die gestreckten Arme legen, Beine langsam strecken



Sitz auf Beinen und Armen

Langsam aufsteigen und das Gleichgewicht halten



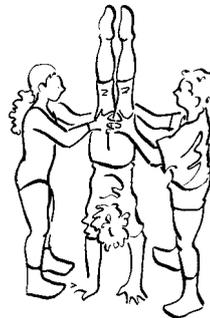
8.6 Gerätebahn zu dritt

Zwei Schüler ermöglichen einem dritten durch geeignete Partnerhilfe, einen Bewegungsablauf fließend zu turnen. Einzelne (risikoreiche) Bewegungen können erfolgreich erlebt werden und gleichzeitig wird das Helfen geübt. Bewegungselemente für eine Gerätebahn können vorgegeben oder frei zusammengestellt und mit eigenen Ideen ergänzt werden. Schliesslich wird die Gerätebahn fließend absolviert, wobei Turnende und Helfende sich ständig abwechseln.

Gestaltet zu dritt eine akrobatische Bewegungsfolge!

Boden:

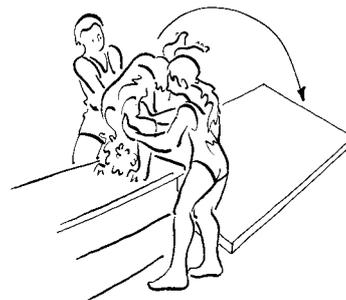
- T (Turnende): Lässt sich vorwärts zur Liegestützstellung fallen. H (Helfer): Senken die T langsam mit einem Klammergriff an den Oberarmen.
- T : Schwingt in den Handstand auf. H: Klammergriff an den Oberschenkeln (vgl. Bild).
- T: Handstand-Abrollen. H: Langsames Begleiten mit Klammergriff an den Oberschenkeln.
- T: Salto vorwärts mit Hilfe der Partner aus dem Stand. Später mit Anlauf. H: Klammergriff an den Handgelenken (Arme nahe an den Körper nehmen!).
- T: Schwingt in den Handstand auf und lässt sich, ohne in Hohlkreuzhaltung zu gelangen, wieder auf die Beine stellen (Überschlag). H: Führen die Partnerin mit gefassten Händen langsam auf die Füße.
- T: Salto rückwärts mit Hochlaufen an der Sprossenwand. H: Drehhilfe durch den Klammergriff (Vordrehen der Hände!) an den Oberarmen . Die Turnende begleiten, bis die Bewegung zu Ende ist.



➔ Helfergriffe:
Vgl Bro 3/4, S. 27

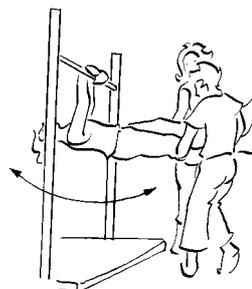
Kasten:

- T: Rolle rückwärts vom Kasten auf die Matte. H: Klammergriff an den Oberarmen (vgl. Bild).
- T: Anlauf und Scherensprung auf den zweiteiligen Kasten. H: Klammergriff an den Oberarmen.
- T: Freier Überschlag vorwärts vom Kastendeckel auf die Matte (= Salto vorwärts mit gestreckten Beinen). Ausgangsstellung: Arme in Rückhalte, Oberkörper nach vorne geneigt. H: Klammergriff an den Handgelenken (Vordrehen der Hände!).



Reck:

- T: Schaukeln im Liegehangpendel, Beine gestreckt und leicht gegrätscht. H: Unterstützen die Pendelbewegung durch leichtes Ziehen und Stossen an den Oberschenkeln und Füßen.
- T: Stemme rückwärts aus dem Liegehangpendel zum Stütz auf der Stange. H: Dreh- und Schubhilfe an den Oberschenkeln und Füßen.
- T: Hüftabschwung aus dem Stütz zum Liegehangpendel. H: Fangen die Beine der Turnenden auf.
- T: Stand mit dem Rücken gegen die Stange, Kammgriff von unten. Unter die Stange gehen und einen energischen Schritt ausführen; Aufschwingen rückwärts zum Sitz auf der Stange. H: Schubhilfe an den Oberschenkeln und Schultern.



Ⓣ: Eine Gerätebahn zu dritt an mindestens 2 Geräten gestalten.

9 Kombinieren

9.1 Differenzieren beim Turnen an und mit Geräten

«Differenzierung umfasst alle organisatorischen und methodischen Bemühungen, die darauf abzielen, den individuellen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen und Interessen einzelner Schüler oder Schülergruppen innerhalb einer Klasse gerecht zu werden» (KLAFKI, 1976).

Wenn im Sportunterricht ein mittleres Anspruchsniveau gewählt wird, dann werden einzelne Schülerinnen und Schüler unterfordert und andere überfordert. Dies kann zu mangelndem Interesse und zu disziplinarischen Problemen führen. Der Anspruch nach Differenzierung soll immer wieder umgesetzt werden; d.h. die individuellen Fähigkeiten, Neigungen und Interessen der Lernenden sind zu berücksichtigen. Als Ergänzung des lehrerzentrierten, fremdbestimmten Unterrichts werden Formen gewählt, die auch mit- und selbstbestimmtes Handeln und dadurch individuelles Lernen ermöglichen.

➔ Fremd- mit- und selbstbestimmtes Lernen: Vgl. Bro 1/4, S. 9 und Bro 1/1, S. 54 f.

Hinweise zur Planung: Die für alle *verbindlich* zu erwerbenden Bewegungsabläufe und *zusätzlich* zur Auswahl stehenden Bewegungsabläufe werden festgelegt. Dabei ist darauf zu achten, dass in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst alle den verbindlichen Teil lernen können. Dieser ist überschaubar und (relativ) einfach. Das zusätzliche Angebot können die Schülerinnen und Schüler nach individueller Begabung, nach Anspruchsniveau und Lernfortschritt bewältigen. Es ist attraktiv und bietet einen neuen, weiteren Lernanreiz. Beispiele aus dieser Broschüre:

	Balancieren	Schwingen	Fliegen	Drehen	Kooperieren
verbindlich	<ul style="list-style-type: none"> Drehtest (Bro 3, S. 4) Schwankende Rampe (Bro 3, S. 5) 	<ul style="list-style-type: none"> Schaukeln (Bro 3, S. 18) Halbe Drehung aus dem Vorschaukeln (Bro 3, S. 18) 	<ul style="list-style-type: none"> Hockwende links und rechts über den Kasten (Bro 3, S. 12) Aufhocken/Abgrätschen (Kasten längs) 	<ul style="list-style-type: none"> Abrollen über den Bock (Bro 3, S. 13) Rolle rückwärts (Bro 3, S. 14) 	<ul style="list-style-type: none"> Salto vorwärts mit Partnerhilfe (Bro 3, S. 29) 2 Figuren «Partner-Akrobatik» (Bro 3, S. 28)
zusätzlich	<ul style="list-style-type: none"> Über die Wippe gehen und 1 Ball prellen (Bro 3, S. 5) 5 m Pedalo fahren (Bro 3, S. 6) 	<ul style="list-style-type: none"> Beuge- und Sturzhang (Bro 3, S. 18) Hüftaufschwung (Bro 3, S. 19) 	<ul style="list-style-type: none"> Hochwende über den Kasten quer (Bro 3, S. 12) Sprungrolle auf den Mattentisch (Bro 3, S. 15) 	<ul style="list-style-type: none"> Handstand-Abrollen (Bro 3, S. 16) 	<ul style="list-style-type: none"> Eigene Form «Partnerakrobatik» Salto rückwärts mit Partnerhilfe (evtl. vom Minitrampolin)

Hinweise zur Durchführung:

- Ziele für die gesamte Unterrichtsperiode festlegen.
- Demonstration/Erklärung der verbindlichen Inhalte (Plakat/Info-Blatt).
- Zwei Lernpartner wählen ein Element aus und üben selbständig.
- Die Lehrperson begleitet und betreut die Lernenden.
- Nach einer Lektion überlegen sich die Lernpartner: Wie haben wir gearbeitet? Wo stehen wir? Wie fahren wir weiter?

Hinweise zur Auswertung:

- Die Lernenden zeigen, was sie erreicht haben.
- Auf einer Liste streichen die Schülerinnen und Schüler ab, was sie können.
- Die Lehrperson und die Lernenden reflektieren gemeinsam den Lernprozess und planen weiter.

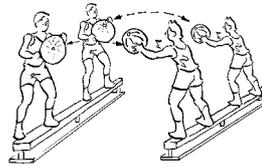
9.2 Wetteifern an und mit Geräten: 2 gegen 2

Hinweise zur Durchführung:

- Zweiergruppen bestimmen (lassen). Jede Zweiergruppe sucht sich eine andere Zweiergruppe als Gegenspieler.
- Jede Vierergruppe stellt ihre Station auf und probiert sie aus (erfordert Postenblätter), nachdem die Lehrperson die Standorte zugeteilt hat.
- Jede Gruppe stellt ihre Station vor und erklärt die Wertung.
- Durchführung als Circuit auf Zeit: Stets die zwei gleichen Paare spielen gegeneinander. Wichtig: Vor dem Wettkampf eine Probephase einschalten.
- Resultate nach jeder Station innerhalb der beiden Gruppen vergleichen.
- Jede Zweier- oder Vierergruppe erfindet eine neue Station. Diese wird dann den anderen Gruppen erklärt und von ihnen gespielt.

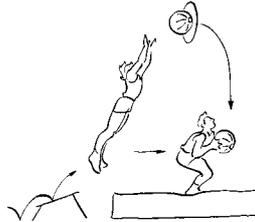
Welches Paar gewinnt?

Medizinbälle tauschen: Die Paare stehen sich auf der Langbankkante gegenüber, wobei alle einen Medizinball in den Händen halten. Jedes Paar probiert, möglichst oft die Bälle zu tauschen. Gelungene Ballwechsel ohne Sturz von der Langbank ergeben einen Punkt. Welches Paar erzielt mehr Punkte?



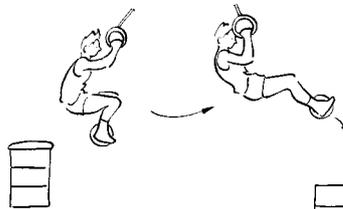
⊙ *Material:* 2 Langbänke; 4 Medizinbälle

Werfen im Flug: Ziel ist es, mit einem Ball in der Hand vom Minitrampolin abzuspringen, ihn im Sprung durch einen an den Ringen aufgehängten Reifen zu werfen, ihn im Flug zu fangen und dann auf der dicken Matte zu landen. Jedem Paar steht ein Ball zur Verfügung. Regel: Es muss abwechselungsweise gesprungen werden.



⊙ *Material:* 1 Reifen und 2 Spielbänder; 1 dicke Matte; 1 Minitrampolin; 2 Bälle

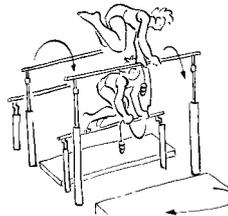
Balltransport: 1 S steht auf dem dreiteiligen Schwedenkasten, hält die Ringe und hat einen Ball zwischen den Beinen eingeklemmt. Er versucht, am Ende des Vorschaukelns den Ball in die anderen Teile des Kastens zu werfen. Gelingt dies, erzielt er 1 Punkt für sein Team. Regel: Die Paare bestimmen den Ballrücktransport und den Rollenwechsel selber.



⊙ *Material:* 2 Schwedenkasten; 2 Bälle; 2 Ringpaare

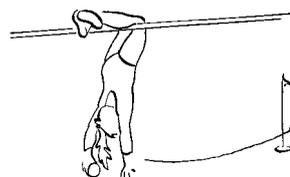
⊙ Evtl. Matten legen

Seilschaft: Jedes Paar hält sich an einem Springseil fest und überquert die 2–3 Stufenbarren von der einen auf die andere Seite (tiefen Holm unter- und höheren Holm überqueren). Regel: Das Springseil darf nicht losgelassen werden. Sieger ist das Paar, welches in der zur Verfügung stehenden Zeit mehr Durchgänge schafft.



⊙ *Material:* 3 Barren; 4 Matten; 2 Springseile

Zielwurf verkehrt: 1 S hängt mit den Kniekehlen an der Stange und versucht, mit 3 vom Partner hingehaltenen Tennisbällen ein Ziel (mit Spielband gekennzeichnetes Feld der Gitterleiter, mit Kreide markiertes Feld...) zu treffen. Rollenwechsel nach 3 Würfen. Welches Paar erzielt mehr Treffer?



⊙ *Material:* 1 Reck; 6 Tennisbälle; 2 Ziele

⊙ Matten legen

Rollbrettzielwurf: 1 S sitzt hinter einer Startlinie auf dem Rollbrett. Mit Hilfe der Arme zieht sie sich vorwärts bis zu einer Abwurfmarkierung. Dort überreicht ihr die Partnerin 3 Bälle, welche sie möglichst ins Zielobjekt wirft. Pro Treffer erzielt sie 1 Punkt. Rückfahrt bis über die Startlinie mit Hilfe der Beine. Rollenwechsel. Welches Paar erzielt mehr Treffer?



⊙ *Material:* 2 Matten; 2 Zielobjekte; 6 Tennisbälle; 2 Rollbretter

Verwendete und weiterführende Literatur/Medien

BLUME, M.:	Akrobatik. Training, Technik, Inszenierung. Aachen 1992.	Praxisbeispiele für Akrobatik-Formen
BLUME, M.:	Akrobatik mit Kindern. Aachen 1995	Einführung in die Akrobatik mit Kindern
BUCHER, W. (Hrsg):	1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf 1995 ⁷ .	Grosse Auswahl an Bewegungen mit und an Geräten. Mit Anhang «Helfen und Sichern»
FETZ, F.:	Sensomotorisches Gleichgewicht im Sport. Österreichischer Bundesverlag 1987.	Übungs- und Testformen zur Gleichgewichtsförderung.
KLAFKI, W.:	Innere Differenzierung im Unterricht. In: Zeitschrift für Pädagogik 22, 1976.	Überlegungen und Anregungen für differenzierten Unterricht
LAGING, R.:	Stundenblätter Turnen. Bewegungsgelegenheiten zum Erkunden, Lernen und Gestalten. Stuttgart / Dresden 1991.	Stundenvorschläge für offenen Unterricht an Geräten
SCHRAG, M. / DURLACH, F. / MANN, CH.:	Erlebniswelt Sport. Schorndorf 1996.	Ideen für die Praxis in Schule, Verein und Kindergarten
SCHMIDT, G.:	Abenteuer-Spielstunden. Innsbruck 1991.	Wetteifern an Geräten mit- und gegeneinander

Video-Filme:

ESSM:	Serie <i>Geräteturnen</i> : Magglingen 1990. <i>Trois mômes et un tapis</i>	Video-Filmreihe Video zum Thema «Kämpfen»
-------	---	--

Adressen:

<ul style="list-style-type: none"> • Alder & Eisenhut AG • HUSPO Peter E. Huber AG • WIBA Sport 	<ul style="list-style-type: none"> • ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen) • STV (Schweizerischer Turnverband) 	<ul style="list-style-type: none"> Bezugsquelle für Geräte u.a. Bezugsquelle für Geräte u.a. Bezugsquelle für Geräte u.a. Ausleihstelle für Bücher, Videos usw. Bezugsquelle für Lehrmittel u.a.
--	--	---



Verlag SVSS

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

4

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 4



Laufen Springen Werfen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 4 auf einen Blick

Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten anwenden beim ...

- ... Laufen über Hindernisse
- ... schnellen Laufen
- ... langen Laufen
- ... Springen in die Höhe
- ... Springen in die Weite
- ... Springen mit dem Stab
- ... weiten und gezielten Werfen
- ... weiten und gezielten Stossen
- ... weiten und gezielten Schleudern

Grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben

Elementare Erfahrungen in den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen sammeln

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

Dabei spielt der Vergleich mit sich selbst
und mit anderen eine wichtige Rolle.

Schwerpunkte 4.–6. 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

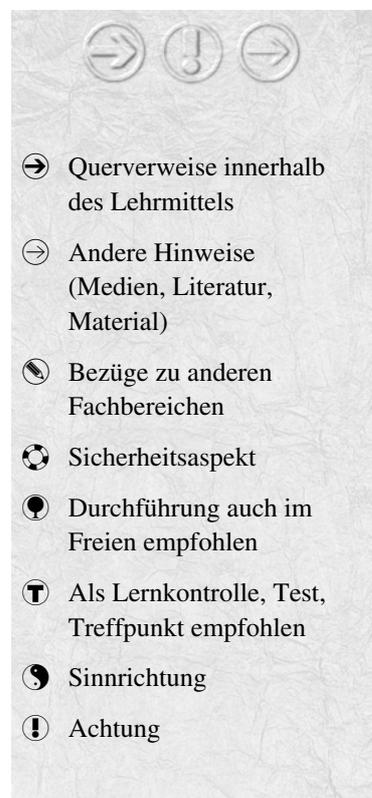
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Bewegungs- und Trainingslehre, Trainingsplanung, Auswertung von sportlichen Leistungen, Tips für Ausdauersportarten, Ausrüstung, Sicherheit usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Laufen	
1.1 Schnell laufen – aber wie?	4
1.2 Lauferfahrungen mit Zeitungen	5
1.3 Fang- und Laufspiele	6
1.4 Kooperative Fangspiele	8
1.5 Von Lauferfahrungen zur Lauftechnik	9
1.6 Reaktionsspiele	10
1.7 Starten und sprinten	11
1.8 Wie gelingen Stafetten?	12
1.9 Gruppenlaufspiele	13
1.10 Dauerlaufen – aber wie?	14
1.11 Dauerlaufen lernen	15
1.12 Spiel- und Wettkampfformen	16
1.13 Über Hindernisse laufen	18
2 Springen	
2.1 Springen – aber wie?	19
2.2 Sprungerfahrungen mit Spring- und Schwungseil	20
2.3 Auf dicke Matten springen	21
2.4 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	22
2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop	24
2.6 Vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab	26
3 Werfen	
3.1 Werfen – aber wie?	27
3.2 Wurfspiele	28
3.3 Wurfwettkampf mit 4 Teams	29
3.4 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf	30
3.5 In die Weite und auf Ziele schleudern	32
3.6 In die Weite und auf Ziele stossen	33
4 Kombinieren	
4.1 Wurf-Lauf-Kombinationen	34
4.2 24-Stunden-Triathlon	35
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	36



Einführung

Laufen, Springen, Werfen sind natürliche Bewegungsformen. Jedes Kind führt diese *Grundbewegungen* unaufgefordert im freien Spiel aus. Broschüre 4 dieses Lehrmittels knüpft am lustvollen, spontanen Laufen, Springen und Werfen an und trägt zur ganzheitlichen Entfaltung der Kinder mit ihren körperlichen, intellektuellen und gefühlsorientierten Fähigkeiten bei. Durch vielseitige Bewegungserfahrungen entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihr Körperbewusstsein und steigern ihre Leistungsfähigkeit im koordinativen, konditionellen und kognitiven Bereich.

Die einseitige Ausrichtung auf *leisten* und *wetteifern* (schneller, höher, weiter) hat die Popularität der Leichtathletik an vielen Schulen vermindert. Mit dem Laufen, Springen und Werfen müssen auch andere Sinnrichtungen angesprochen werden. Zum Beispiel:

- Die Sprintbewegung harmonisch und schön ausführen;
- beim Barfußlaufen auf unterschiedlichen Böden vielfältige Körper- und Bewegungsempfindungen erleben;
- beim Dauerlauf den Puls und die Atmung bewusst wahrnehmen;
- verschiedene Formen suchen, wie ein Hindernis überquert werden kann;
- den Fosbury-Flop lernen;
- den Bewegungsablauf eines Mitschülers nach gegebenen Kriterien genau beobachten;
- mit kooperativen Fangspielen die Zusammenarbeit fördern.

Anzustreben ist ein freudvolles, herausforderndes und spielerisches Bewegen in der individuell optimalen Bewegungsqualität. Mit einem breit gefächerten und vielseitigen Unterricht wird eine *Basis für viele andere Sportarten* geschaffen.

Auch wenn die Bewegungsqualität stark gewichtet wird, gehört die *messbare Leistung* ebenfalls zum Laufen, Springen und Werfen. Dabei steht der *Vergleich mit sich selbst* im Zentrum. Es ist eine positive Einstellung zur Leistung und eine persönliche Leistungsbereitschaft anzustreben. Bei pädagogisch orientierten Wettkampfformen (➔ *Würfelstafetten*: Vgl. Bro 4/4, S. 13 oder *Hochsprung relativ*: Vgl. Bro 4/4, S. 25) kommen nicht nur stets die Stärksten zum Zuge, sondern auch die körperlich Benachteiligten erhalten ihre Chance, weil das Glück oder die individuellen Voraussetzungen über den Ausgang mitentscheiden.

Aufbauend auf vielfältigen Bewegungserfahrungen sollen grundlegende *leichtathletische Techniken* gelernt werden. Dabei ist Vielfalt und Vielseitigkeit anzustreben. Dazu gehört auch die *Beidseitigkeit*. Es ist wichtig, dass rechts und links ausprobiert und und möglichst lange zweiseitig geübt wird.

☯ Verschiedene Sinnrichtungen akzentuieren: Vgl. Bro 1/4, S. 3 und Bro 1/1, S. 6 ff.

➔ Bewegungslernen: Vgl. Bro 1/4, S. 6/8 und Bro 1/1, S. 48 ff.

Die *Praxisseiten* fordern zu variationsreichem Üben heraus, ermöglichen vielseitige Bewegungserfahrungen und unterstützen ein gezieltes Lernen. Sie sind in die Themenbereiche *Laufen*, *Springen*, *Werfen* und *Kombinieren* gegliedert.

- Das Kapitel *Laufen* ist in Fang- und Laufspiele, Schnelllaufen, Dauerlaufen sowie das Überlaufen von Hindernissen eingeteilt.
- Im Kapitel *Springen* werden Hüpf- und Sprungformen sowie Formen des Springens in die Weite, in die Höhe und mit dem Stab vorgestellt.
- Das Kapitel *Werfen* gliedert sich in Formen des Werfens, Stossens und Schleuderns mit verschiedenen Gegenständen in die Weite und auf Ziele.
- Im Kapitel *Kombinieren* sind Anregungen zu finden, wie Laufen, Springen und Werfen miteinander verbunden werden können.

Für die Lehrmittelreihe wurden *Leichtathletiktests* geschaffen, welche die *Bewegungsqualität* ins Zentrum stellen. In dieser Broschüre ist der zweite von insgesamt sechs Leichtathletiktests integriert. Attraktive, einfach kontrollierbare Testübungen (T-Übungen, 2.1–2.5) regen zum gezielten Üben der koordinativen Fähigkeiten und der wesentlichen Bewegungsmuster für das Laufen, Springen und Werfen an. Der Test enthält zudem eine Form des Dauerlaufens mit dem Ziel, möglichst viele Kinder an ein regelmässiges Ausdauertraining heranzuführen.

➔ Leichtathletiktests:
Vgl. Bro 4/1, S. 11

Im Primarschulalter ist ein spezifisches Konditionstraining (z.B. Krafttraining) nicht nötig. Beim Üben von Bewegungen wird genügend «trainiert».

Die Akzentuierung der *Grundbewegungen* in ihrer Vielfalt durch spielerische Formen, das Erwerben von *grundlegenden Techniken* und der *Vergleich mit sich selbst* bilden die zentralen Anliegen dieser Broschüre.



1 Laufen

1.1 Schnell laufen – aber wie?

Grundidee

Kinder laufen spontan, mit Lust und Freude. Die meisten Kinder im Primarschulalter möchten möglichst schnell laufen können und sich mit anderen messen. Darin steckt die Grundidee dieses Kapitels: vom spontanen und spielerischen Laufen zum möglichst schnellen Laufen einer kurzen Strecke.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die Vielfalt des Laufens und probieren verschiedene Laufstile aus;
- verbessern die Fähigkeit, schnell zu reagieren und aus verschiedenen Situationen zu starten;
- können die Lauftechnik des Partners oder der Partnerin beurteilen;
- erzielen persönliche Leistungsfortschritte;
- erkennen ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen;
- können eine Strecke von 40 bis 60 Metern in maximaler Geschwindigkeit laufen.

Bewegungs- und Trainingslehre

Im Primarschulalter ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler vielfältige Laufformen erfahren. Sie sollen *spüren*, wie sie laufen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung, um den persönlichen Laufstil zu verbessern. Durch Veranschaulichung des Bewegungsablaufs (z.B. mit Ausschnitten aus einem Reihenbild, Metaphern) und gezielten, motivierenden Aufgabenstellungen wird die Bewegungsvorstellung der Lauftechnik verbessert. Individuelle Korrekturen helfen den Lernenden, ihre optimale Laufform zu finden.

Die konditionelle Fähigkeit *Schnelligkeit* ist der leistungsbestimmende Faktor für den Schnelllauf. Entscheidend sind die *Reaktions-* und *Aktions-schnelligkeit*, welche abhängig sind von der Koordinations- und Kraftfähigkeit. Im Primarschulalter ist die Schnelligkeit ausgezeichnet trainierbar. Der Leistungsfortschritt der Schülerinnen und Schüler ist über die Verbesserung der *Koordinationsfähigkeit* anzustreben. Es lohnt sich, oft Spiel- und Übungsformen durchzuführen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken maximal schnell gelaufen werden müssen.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Laufdauer: 4 bis 8 Sekunden.
- Laufstrecke: 20 bis 60 Meter.
- Schnelllauf auch über und um Hindernisse.
- Mit kurzen Schritten starten und mit grösster Intensität laufen.
- Übungen mehrmals wiederholen.
- Variationsformen suchen lassen und vorgeben.
- Schnelligkeitsübungen nicht in ermüdetem Zustand durchführen.
- Genügend Erholungszeit einräumen.



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

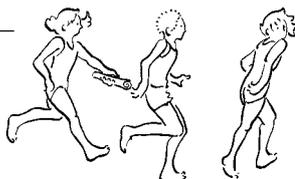
➔ Merkmale der Schnelllauftechnik: Vgl. Bro 4/4, S. 9

1.2 Lauferfahrungen mit Zeitungen

Der Luftwiderstand wird für Lauferfahrungen mit Zeitungen genutzt. Spielerische Aufgabenstellungen fordern die Schülerinnen und Schüler zum variationsreichen und vor allem schnellen Laufen auf. Durch den Einbezug der Teilnehmenden entstehen immer wieder neue, unerwartete Formen.

Gelingt es, mit einer Zeitung vor dem Bauch zu laufen, ohne sie zu halten?

Zeitungsfangen: 1 S beginnt, mit einer zusammengerollten Zeitung, andere S am Oberschenkel zu berühren. Gefangene holen eine Zeitung und fangen auch. Welche 3 S werden zuletzt gefangen?



🕒 Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

⚠️ Fair spielen, nicht schlagen!

Zeitungsinseln: Die S laufen zur Musik oder frei um die ausgelegten Zeitungen. Bei Musikstopp übergrätschen alle eine Zeitung (oder sitzen, liegen... darauf), ohne sie zu beschädigen. 2–4 Zeitungen weniger als S. Wer keine Zeitung erwischt, bekommt eine Zusatzaufgabe und setzt so lange aus, bis die Aufgabe erfüllt ist.

- Als Paarwettkampf: A liegt mit dem Rücken auf die Zeitung, und B setzt sich auf die Fusssohlen von A.



➡ Die S suchen vielfältige Fortbewegungsarten.

Zeitung auf der Brust: Alle S haben einen Zeitungsbogen auf der Brust und bewegen sich frei im Raum, ohne dass der Bogen zu Boden fällt (Luftwiderstand). Nach einer bestimmten Zeit falten die S den Bogen einmal und laufen wieder usw.

- Zeitungssprint: Zeitung vor der Brust halten und losprinten. Bei einer Markierung die Zeitung loslassen. Wer erreicht mit der kleinsten Zeitungsgrosse die vereinbarte Ziellinie? Wer kommt bei einer vorgegebenen Zeitungsgrosse wie weit?



⚠️ Blick nach vorne, nicht auf die Brust!



Zeitung erlaufen: 1–2 S halten je eine Zeitung mit gestreckten Armen. 1 S versucht, in hohem Tempo (aus ca. 10 m Anlauf) die Zeitung wie ein Zielband zu «durchlaufen» und diese auf der Brust ohne Hilfe der Hände hinter eine Linie zu transportieren.

- Mehrere Zeitungen «durchlaufen» (Zeitungsgasse).



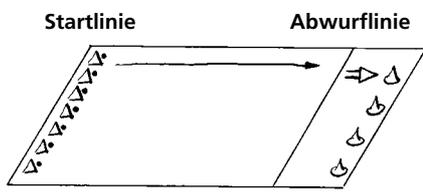
Zeitungsknäuel: Alle Zeitungen werden zerknüllt, zu Bällen geformt und als Wurfgegenstände benutzt.

- Wem gelingt es, den Knäuel aufzuwerfen, eine Drehung auszuführen (abzusitzen, zu knien...) und den Knäuel zu fangen, bevor er zu Boden fällt?
- Zu zweit: A steht hinter B und wirft den Knäuel an den Rücken von B; sobald B den Knäuel spürt, darf B starten und fliehen. A liest den geworfenen Knäuel wieder auf, verfolgt B und versucht, B mit dem Knäuel zu treffen.



➡ Die S stellen sich ihre Aufgabe selber oder ahmen Ideen anderer nach.

Treffer-Lauf: Von einer Startlinie aus laufen die S bis zu einer Abwurflinie. Dort werfen sie auf ein Ziel (Kegel ...). Pro Treffer 1 Punkt. Wer einen Punkt erzielt, darf nochmals werfen. Wer nicht trifft, läuft zur Startlinie zurück und beginnt von neuem. Wer erreicht früher als die Lehrperson 10 Treffer?

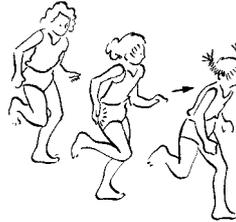


1.3 Fang- und Laufspiele

Fang mich doch!

Fangspiele sind attraktiv, weil ihre Entwicklung und ihr Ausgang offen sind. Sie fördern die Aufmerksamkeit sowie die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit: Gelingt es dem Fänger, jemanden einzuholen? Kann sich eine Verfolgte durch schnelle Richtungswechsel vor dem Fänger retten?

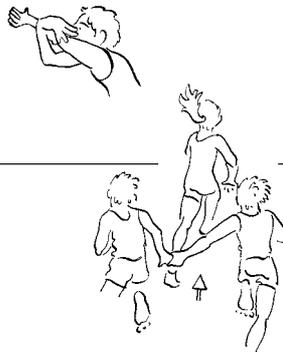
Spitalfangen: 2–5 Fänger. Wer berührt wird, muss mit einer Hand die berührte Stelle halten und kann sich befreien, indem er mit der freien Hand jemand anders irgendwo berührt.



→ Die folgenden Beispiele eignen sich auch für Lektionseinstimmungen.

→ Weitere Fangspiele: Vgl. Bro 4/3, S. 5/6 und Bro 4/5, S. 5 f.

Elefantenfangen: Wer fängt (= Elefant), hält mit einer Hand die Nase, mimt mit der anderen einen Rüssel und versucht, andere mit seinem Rüssel in Elefanten zu verzaubern. Wer zuletzt gefangen wird, beginnt das neue Spiel.



Paarfangen: Die Hälfte der Klasse bildet Zweiergruppen. Jedes Paar gibt sich die Hand. Die Paare versuchen, freie S der anderen Klassenhälfte zu berühren und so zu fangen. Gefangene S wechseln mit demjenigen Fänger die Rolle, der sie berührt hat. Die Zahl der Fängerpaare bleibt somit konstant.



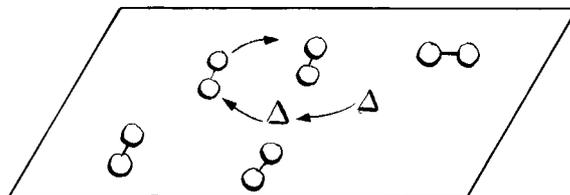
Dreierfangen: Die S bilden Dreiergruppen. Die Kinder jeder Gruppe sind von «1» bis «3» nummeriert. «1» muss zuerst «2» fangen. Wenn «2» gefangen wird, muss «2» nun «3» fangen usw. 1 S pro Dreiergruppe kann stets pausieren.

- Nach 20 Sekunden Fangzeit pfeift die Lehrperson. Wer wurde nicht gefangen? Rollenwechsel.

! Die Zusammensetzung der Dreiergruppen immer wieder ändern.

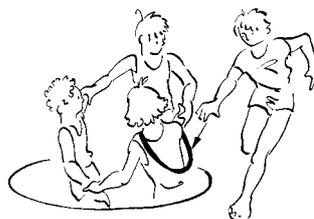
Promenadenfangen: Die Spieler gehen paarweise mit eingehakten Armen umher. Den äusseren Arm haben sie auf der Hüfte aufgestützt. 2 weitere Spieler verfolgen sich. Sobald der Verfolgte bei einem Paar z.B. links einhakt, muss der Spieler auf der rechten Seite des Paares fliehen. Rollenwechsel, wenn der Fänger den Verfolgten berührt hat.

- Mehrere Verfolgerpaare bestimmen.
- 2–3 selbständige Spielgruppen in 2–3 Spielfeldern.



Kreisfangen. 3–5 S bilden einen Kreis und geben sich die Hände. 1 S des Kreises ist mit einem Spielband markiert. Sie soll vom Fänger, der sich ausserhalb des Kreises befindet, gefangen werden. Gelingt dies, so wird die Gefangene zur Fängerin und gibt das Spielband einer anderen S.

- Erleichterung für die Fängerin: Die Kreisspielerinnen fassen sich an den Schultern.
- Erschwerung: Die S, welche gefangen werden soll, befestigt das Spielband am Hosenbund. Sie ist gefangen, wenn der Fänger das Band schnappen kann.



Gruppenfangen: Die Klasse wird in 4 Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe darf während 1 Minute fangen. Alle Fangenden zählen, wie viele S der anderen 3 Gruppen während 1 Minute berührt werden. Nach 1 Minute wird die Anzahl Berührungen zusammengezählt. Welche Gruppe sammelt am meisten Punkte?



Dreibeinlauf: 2 S stehen nebeneinander und sind mit je einem Bein mit einem Gummiband o.Ä. am Oberschenkel zusammengebunden. Jedes Paar versucht, möglichst schnell eine vorgegebene Strecke zurückzulegen.

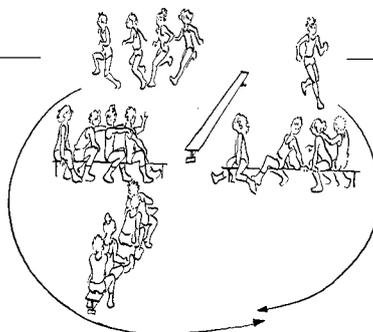
- Die Fängerpaare versuchen, andere Paare zu fangen.
- Anstelle der zusammengebundenen Beine halten sich beide an einem Reifen, Fahrradschlauch ... fest.
- Paarfußball: Teams zu 3–4 «Siamesen-Paaren» spielen gegeneinander Fussball.



⊙ Der Dreibeinlauf wurde um die Jahrhundertwende als offizieller Wettkampf durchgeführt.

Komm mit – Lauf weg: Gruppen zu 4 S sitzen im Kreis auf 4 Langbänken. Jemand läuft um den Kreis, berührt den letzten S einer Gruppe und ruft: «Komm mit!» oder «Lauf weg!». Nun läuft die ganze Gruppe hinter der Kommandierenden her oder in entgegengesetzter Richtung weg. Das Kind, welches zuletzt wieder auf der Langbank sitzt, läuft um den Kreis und beginnt von neuem.

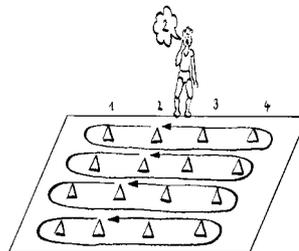
- Auch mit Bällen möglich (prellend fortbewegen).



ⓘ Bei «Lauf weg» hat der Kommandierende beim Zusammentreffen Vortritt, d.h. Anspruch auf die Innenbahn.

Nummernwettlauf: Gruppen von 4–6 S sitzen, knien... im Abstand von beispielsweise 3 m in einer Reihe und werden durchnummeriert. Beim Aufruf «2» laufen alle «2» um ihre Gruppen zum Ausgangspunkt zurück.

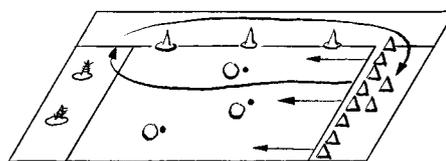
- Einzel- oder Gruppenwertung; Punktverteilung in der Reihenfolge der Ankunft.
- Mit Geräten: Beim Laufen Bälle prellen, führen...
- Laufwege verlängern, Abstände vergrößern.



⊙ Darauf achten, dass immer wieder andere S gegeneinander laufen.

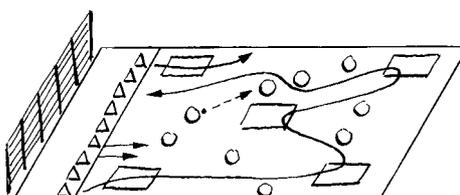
Schmuggler und Zöllner: Die Schmuggler laufen von der Start- zur Ziellinie. Im Zwischenraum fangen 2–4 Zöllner mit je einem Ball, indem sie probieren, die Schmuggler abzutupfen. Wer gefangen wird, hüpf auf einem Bein zur Startlinie zurück. Wer die Ziellinie erreicht, nimmt einen Bündel vom «Depot» (Bündel an Verkehrshut) o.Ä., streift ihn über und kehrt durch den spielfreien Korridor zur Startlinie zurück. Welcher Schmuggler erobert wie viele Spielbänder?

- Gelingt es den Zöllnern, den Schatz 5 Minuten zu verteidigen?



⊙ Mit den S weitere Variationsformen entwickeln.

Insellauf: 2 Teams. Team A kann während 3 Minuten Punkte erzielen. Team B versucht, dies zu verhindern, indem es sich 1–3 Bälle so zuspielt, dass möglichst viele S des Teams A abgetupft werden. S des Teams A erzielen einen Punkt, wenn es ihnen von der Grundlinie aus gelingt, von den 5 im Spielfeld verteilten Matten 4 mit dem Fuss zu berühren, ohne abgetupft zu werden. Gelingt dies, so dürfen sie ein Spielband an der Sprossenwand eine Sprosse höher hängen. Welches Team erzielt mehr Punkte?



ⓘ Die Kontrolle ist erschwert; Ehrlichkeit ist gefragt!

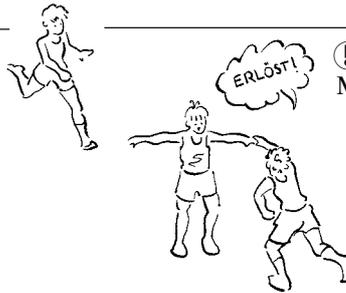
1.4 Kooperative Fangspiele

Fangspiele können die Zusammenarbeit der Schülerinnen und Schüler fördern. Dazu sind Aufgabenstellungen nötig, die bei guter Zusammenarbeit besser bewältigt werden.

Miteinander seid ihr erfolgreicher!

Erlöser-Fangen: 3–6 S fangen (z.B. durch Abtupfen mit einem Softball). Wer gefangen wird, muss «versteinert» stehen bleiben und die Arme seitwärts ausstrecken. Wenn ein freies Kind die Arme eines gefangenen Kindes berührt, ist dieses wieder frei.

- Schaffen es 3/4/5 S, alle zu fangen?
- Statt Laufen Hopserhüpfen.
- Erlösen: Durch die gegrätschten Beine der Gefangenen kriechen oder zu zweit mit gefassten Händen einen Kreis um den Gefangenen bilden und «Erlöst!» rufen.



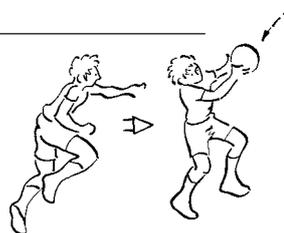
⚠ Erfolgreiche Fänger nach einer Minute austauschen!

Langsitzfangen: 3–4 S fangen. Paare, die Rücken am Rücken am Boden sitzen, können nicht gefangen werden. 1 S oder die Lehrperson gibt ab und zu ein Zeichen, damit sich die am Boden sitzenden Paare auflösen müssen.



➔ Müssen zusätzliche Regeln vereinbart werden?

Ballfangen: 3–4 S fangen. Wer einen Ball oder einen anderen Wurfgegenstand (Frisbee...) in der Hand hält, kann nicht gefangen werden. Der Ball darf nicht länger als 5 Sekunden gehalten werden. Wenn ein Verfolger einen Ball erhält, muss der Fänger von ihm ablassen.

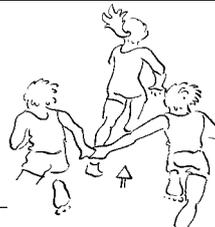


🏀 Ballzuspiele nur bei Blickkontakt!

Geier und Kücken: 3–5 Kinder stehen in einer Reihe und halten sich an den Hüften. 1 weiteres Kind (Geier) versucht, das letzte Kind der Reihe (Kücken) zu fangen, wobei die ganze Gruppe hilft, dies zu verhindern.

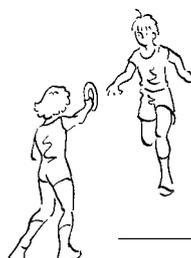


Paarfangen: 1 S beginnt zu fangen. Der gefangene S bildet mit der Fängerin eine Zweiergruppe, die wiederum einen dritten S zu fangen versucht usw. Vierergruppen teilen sich auf und werden zu selbständigen Zweiergruppen. Wer zuletzt gefangen wird, beginnt das Spiel von neuem.



➔ Zur Bildung von Zweiergruppen geeignet!

Rettungsring: 3 mit einem Spielband gekennzeichnete Fänger versuchen, jemanden zu fangen, um das Spielband weiterzugeben. Wenn sich 2 Spieler mit einem Spielring die Hand geben, können sie nicht gefangen werden. 3–4 Spielringe sind im Spiel. Regel: Wenn eine dritte S zu einer Zweiergruppe stößt, muss diejenige, die sich schon länger am Ring festhält, loslassen und weglaufen.



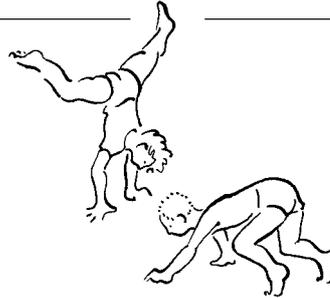
1.5 Von Lauferfahrungen zur Lauftechnik

Das Nachahmen verschiedener Fortbewegungsarten verhilft zu Bewegungserfahrungen, die für den Aufbau einer präzisen Bewegungsvorstellung wichtig sind. Die Übungsformen tragen zu einer bewussteren Bewegungsausführung und zur Verbesserung des Laufstils bei.

Spürst du, wie du läufst? Kannst du andere genau beobachten?

Fortbewegungstheater: Alle bewegen sich im Raum in einer frei gewählten Bewegungsart.

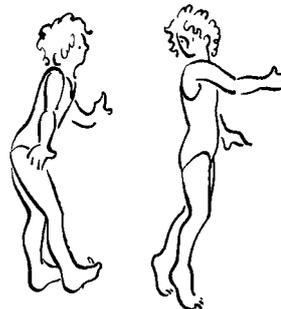
- Sich zu schneller, fröhlicher, trauriger ... Musik fortbewegen.
- Die Lehrperson oder 1 S gibt eine zu spielende Rolle vor: Ein stolzer Mann eilt auf den Zug, ein Kind wird von einem Hund an der Leine gezogen, Fussballer laufen ins Stadion ...
- Zu zweit: A spielt vor. B versucht, die Rolle von A zu erraten und diese nachzuahmen.



➔ Körpersprache:
Vgl. Bro 2/4, S. 7

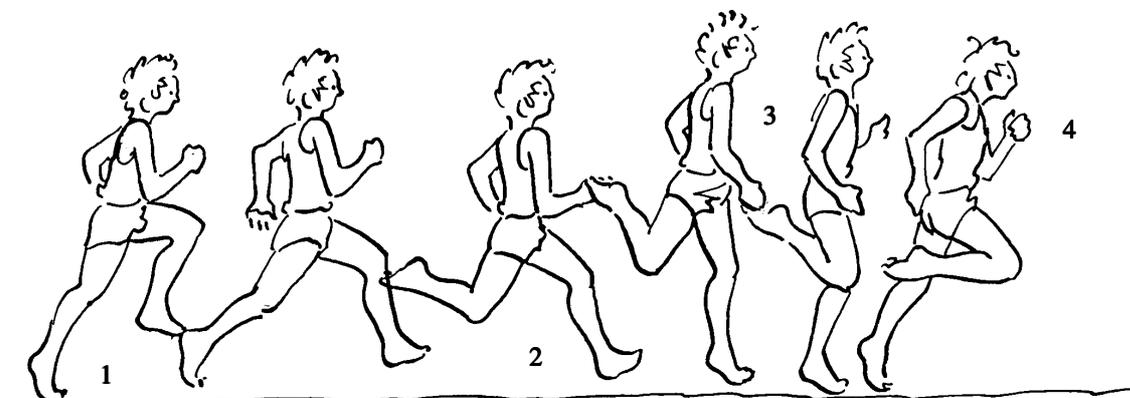
Wer kann so laufen? Die S werden aufgefordert, auf verschiedene Arten zu laufen:

- Leise, laut stampfend, seitwärts, rückwärts, galoppierend, mit Vorlage, mit Rücklage, im Passgang...
- Mit verschränkten Armen, mit den Armen in der Hochhalte, mit kreisenden Armen ...
- Auf den Fussballen, mit anfersen (ohne und mit Gesässberührung), mit hohen Knien, mit kurzen und schnellen Schritten, mit langen und sprunghaften Schritten ...
- Graziös und dann schwerfällig, mit Vor- oder Rücklage, auf den Fussballen und auf den Fersen...
- Stets einen Merkpunkt der Lauftechnik bewusst ausführen (vgl. untenstehendes Reihenbild).
- Zu zweit: 1 S kontrolliert bei ihrer Partnerin einen Merkpunkt der Schnelllauftechnik und beurteilt mit «erfüllt» oder «nicht erfüllt».



➔ Partnerkorrektur:
Vgl. Bro 1/4, S. 17

Schnelllauf



1 auf den Fussballen laufen
(«leise wie eine Gazelle»)

2 schnelles Bodenfassen
(«wie ein Trabpferd»)

3 Oberkörper aufrecht
(«Rücken gerade»)

4 Arme in Laufrichtung
schwingen («locker»)

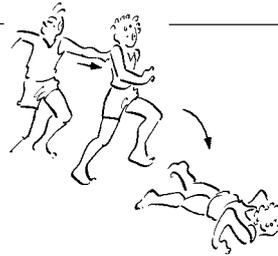
1.6 Reaktionsspiele

Starts aus verschiedenen Ausgangspositionen und auf verschiedene Signale fördern die Konzentrationsfähigkeit sowie die Reaktions- und Aktions-schnelligkeit. Auf einen akustischen Reiz reagieren die meisten Menschen schneller als auf einen visuellen oder taktilen.

Wie reagiert man am schnellsten: über das Ohr, das Auge oder über die Haut?

Wer reagiert richtig? Zu zweit: A und B joggen nebeneinander oder hintereinander frei im Raum. Beide haben Berührungszeichen mit dazugehörigen Reaktionsaufgaben vereinbart, z.B. bei einer Berührung des rechten Armes blitzschnell auf den Bauch liegen. Nach 5 Berührungen Rollenwechsel.

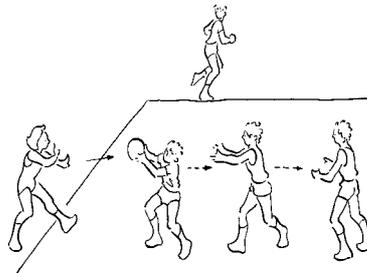
- Auf verschiedene akustische und visuelle Signale reagieren die S mit einer vereinbarten Handlung.



⊙ Akustische, visuelle und taktile Startzeichen beachten!

Wer ist schneller? Die S stehen, liegen, sitzen hinter einer Linie. Auf ein Zeichen starten alle so schnell wie möglich und sprinten bis zu einer Ziellinie.

- Auch aus der Liegestützstellung, aus der Rückenlage u.a. wegsprinten.
- Wer zuletzt ist, bestimmt eine neue Startposition oder ein neues Startzeichen.
- Die S sind auf 2 Startlinien verteilt. Die hinteren versuchen, die vorderen einzuholen.
- Handicapsprint zu zweit: Abstand selber bestimmen.



Spielbandraub: A und B stehen sich in der Mitte des Spielfeldes gegenüber. Beide versuchen, das auf der Mittellinie liegende Spielband zu schnappen und damit hinter eine Linie zu laufen. Wer mit dem Band die Ziellinie ohne gefangen zu werden erreicht, bzw. den fliehenden Partner vor der Ziellinie berührt, erhält 1 P. Sieger wird, wer zuerst 2 P. erreicht. Der Verlierer fordert einen neuen Spielpartner zum Wettkampf auf.



⊙ Gerade, im zugeteilten Korridor hin- und zurücklaufen! Die Wand nie als «Ziellinie» verwenden; eine Auslaufzone definieren.

Schere-Stein-Papier: 2 S stehen sich an der Mittellinie gegenüber und spielen gegeneinander. Auf Kommando «Schere-Stein-Papier» zeigen alle eines der 3 Handzeichen. Das stärkere Zeichen verfolgt das schwächere bis zur Grundlinie. Wiederholung des Kommandos bei gleichem Zeichen. Die Schere schneidet das Papier, das Papier packt den Stein ein, und der Stein beschädigt die Schere.

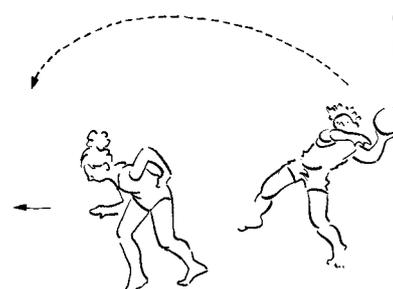
- Auch als Gruppenwettkampf, wobei beide Gruppen ein gemeinsames Zeichen vereinbaren.



⊙ Schere ist «stärker» als Papier; Papier ist «stärker» als Stein; Stein ist «stärker» als Schere.

Über den Partner: A steht hinter B; beide schauen in die gleiche Richtung. A rollt oder wirft einen Ball so über B, dass B die Aufgabe gerade noch erfüllen kann. Sobald B den Ball sieht, läuft sie los und versucht, diesen zu stoppen, bevor er eine Linie überrollt/überfliegt.

- Gelingt es B, den Ball zu fangen, bevor er den Boden ein zweites Mal berührt?
- Wer kann über den Partner werfen, zwischen dessen Beinen durchkriechen und den Ball fangen, bevor er ein zweites Mal auf den Boden fällt?



⊙ Fairplay, auch bei kleinen Spielen.

1.7 Starten und sprinten

Bei den meisten Schülerinnen und Schülern fehlen die konditionellen Voraussetzungen, um die Vorteile des Tiefstarts nutzen zu können; mit dem Hochstart sind sie mindestens so schnell. Dieser wird aus dem Fallstart entwickelt und ist in der Primarschule dem Tiefstart vorzuziehen.

Mit dem Hochstart kannst du schnell starten.

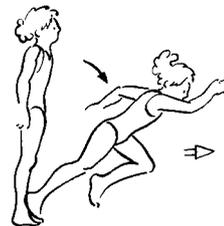
Trommelwirbel: Die S versuchen, die Beine so schnell wie ein Trommelwirbel zu bewegen, «trommelwirbelnd» vorwärts zu laufen, so schnell wie möglich durch die Halle zu laufen, ohne auf eine Linie zu treten und aus dem «Trommelwirbel» an Ort möglichst schnell wegzulaufen.



➔ Bewegungsbegleitung durch Tamburin oder Klatschen.

Fallstart: Sich aus dem Stand (Füße parallel) vorwärts fallen lassen und so schnell wie möglich weglaufen.

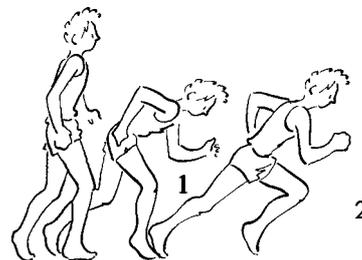
- Sich fallen lassen und erst im letzten Moment davonlaufen; auch mit geschlossenen Augen.
- Den ersten Schritt einmal re, einmal li ausführen.
- Mit langen bzw. kurzen Schritten starten. Auf den Fussballen bzw. über die Fersen abrollend wegsprinten. Wie geht es besser? Unterschiede?



➔ Das Bewegungsgefühl durch Gegensatzerfahrungen verbessern.

Hochstart: Die L zeigt die Startposition selber vor (evtl. mit einem Start) und lässt diese ausprobieren.

- A führt den Hochstart aus und B beobachtet als Lernpartner, ob der vereinbarte Merkpunkt erfüllt ist.
- Hochstart auf Kommando: «Auf die Plätze» – «fertig» – «los». Die S sprinten bis zu einer Ziellinie, bis zum Fussballtor, bis zu einem Fähnchen ...
- Den Hochstart beidseitig ausprobieren lassen, d.h. das rechte bzw. linke Bein ist in der Startposition vorne. Wer startet auf beide Arten gleich schnell?
- 20- bis 60-Meter-Lauf mit Hochstart. Messungen notieren und den S persönliche Fortschritte aufzeigen!

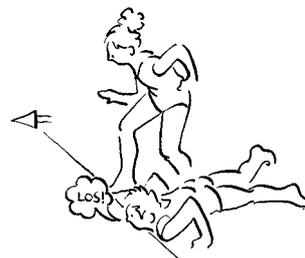


Merkmale

- 1 Gegenarm vorne
- 2 Mit Vorlage und kurzen Schritten starten; auf den Fussballen laufen

Handicapsprint: A und B stellen sich hinter der gleichen Startlinie auf. Wer schneller ist, startet in der Bauchlage, wer langsamer ist, in der Hochstartstellung. Gelingt es, aus der Bauchlage den Lauf trotz dieses Handicaps zu gewinnen? A oder B gibt das Startkommando (gegenseitig vereinbaren).

- Wer schneller läuft, muss 2 m weiter hinten starten.
- Wer langsamer läuft, bestimmt das Handicap.



➔ Immer wieder selbstbestimmtes Handeln ermöglichen.

Ⓣ Start und Sprint

➔ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

Wertungstabelle 60-Meter-Sprint

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

Punkte: Die Normierung ist für den 60-Meter-Lauf, den Weitwurf, den Hoch- und Weitsprung gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

Prozentrang: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass nur 16% der Gleichaltrigen schneller laufen.

1.8 Wie gelingen Stafetten?

Wie erfolgen bei einer Stafette die Ablösungen?

Die Kinder im Primarschulalter wollen sich messen und haben einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit. Daher muss der Ablauf einer Stafette eindeutig festgelegt und klar vorgezeigt werden. Wichtig sind Ablöseformen, die ein zu frühes Ablaufen verhindern. Der Handschlag erfolgt hinter dem Malstab oder das zurückkehrende Kind läuft um die ganze Kolonne und startet so das weglaufernde Kind. Die Stabübergabe am Malstab wird mit Vorteil zuerst in kleinen Gruppen im lockeren Laufschrift geübt und erst dann im Wettkampf angewendet. Um eine gute Übergabe zu ermöglichen, hält das ankommende Kind den abwärts gerichteten Stab mit dem Handrücken nach vorne in der rechten Hand.



Den Stafettenstab mit der rechten Hand übernehmen und übergeben.

Wie wird eine Stafette intensiv?

- Mehrere Durchgänge in kleinen Gruppen durchführen.
- Pro Ablösung laufen mehrere Schülerinnen und Schüler pro Team gemeinsam. Sie halten sich gegenseitig z.B. an einem Reifen oder Springseil.
- Alle Gruppenmitglieder sind stets unterwegs. Am Ende einer Strecke erfüllen sie eine Aufgabe, welche zum Endresultat beiträgt.

Wie werden Stafetten interessant?

Häufig gewinnt eine Gruppe jeden Durchgang. Folgende Massnahmen helfen, Ungewissheit in den Ausgang einer Stafette zu bringen:

- Je 1 Kind wechselt nach einem Durchgang zu einem anderen Team.
- Teams, bei denen 1 S zweimal laufen musste, dürfen sich für den kommenden Durchgang ein neues Teammitglied wünschen.
- Die siegreiche Gruppe bekommt ein Handicap (z.B. die Wegstrecke um eine Malstablänge verlängern oder 1 S prellt zusätzlich einen Ball).

Welche Zusatzaufgaben sind ungeeignet?

- Balancieren auf der Schwebekante der Langbank: Wer die Aufgabe gut löst, wird bestraft, weil das korrekte Balancieren viel Zeit beansprucht. Schüler, die schon frühzeitig von der Schwebekante springen, sind schneller und werden belohnt. Daher nur einfache und eindeutige Aufgaben ohne Kollisions- und Sturzgefahr verlangen (z.B. einen Kasten überqueren).
- Anspruchsvolle Bewegungsaufgaben wie die Rolle vorwärts: Die Gefahr ist gross, die Halswirbelsäule zu verletzen, wenn die Rolle vorwärts aus vollem Lauf ausgeführt wird. Der Bewegungsausführung wird keine Beachtung geschenkt.

Und leistungsschwache Kinder?

Leistungsschwächere Kinder sind in einer Stafette, wo alle zuschauen und mitfiebern, oft die Sündenböcke, insbesondere wenn eine Gruppe nicht gewinnt. Als Alternativen bieten sich an:

- Gruppenmitglieder kompensieren die Laufleistung langsamerer Kinder.
- Der Zufall beeinflusst den Ausgang.
- Gruppenläufe, bei denen alle gleichzeitig unterwegs sind.

➔ Begegnungs-, Würfelstafette, Lotto:
Vgl. Bro 4/4, S. 13 ff.

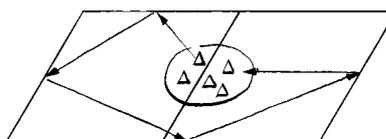
1.9 Gruppenlaufspiele

Den Schülerinnen und Schülern sind Situationen zu ermöglichen, in denen sie wetteifern und sich dabei für ihr Team einsetzen können. Die Wertung muss in jedem Fall eindeutig und gerecht sein!

Wie fühlst du dich bei einem Sieg oder bei einer Niederlage?

Atomspiel: Alle S laufen frei durch die Halle. Nachdem die Lehrperson eine Zahl gerufen hat (z.B. «5») müssen die S alle 4 Wände berühren und dann zur entsprechenden Gruppengröße zusammenstehen. S die nicht mehr zur entsprechenden Gruppengröße zusammenstehen können, lösen eine Zusatzaufgabe.

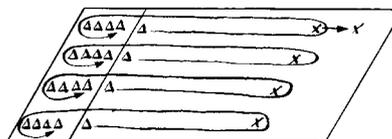
- Zu verschiedenen grossen Gruppen zusammenstehen.



⇒ Zufallsgruppen bilden

Malstabstafette: 4–6 S bilden ein Team. Aufgabe: Um den Malstab laufen und mittels Handschlag die nächsten S auf die Strecke schicken. Das Siegerteam verlängert für den nächsten Durchgang seine Laufstrecke um eine Malstablänge.

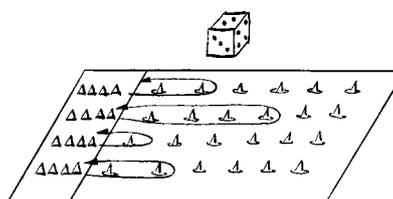
- Fortbewegungsarten variieren.
- Zusatzaufgaben suchen: Einen Ball prellen/führen, unterwegs durch Bänder, Fahrradreifen schlüpfen ...



⇒ Trotz Handicap gewinnen

Würfelstafette: 4–6 S bilden ein Team. Die vordersten jedes Teams würfeln und umlaufen die entsprechende Markierung (Linie, Malstab, Bänder). «1» bedeutet 1. Markierung, «6» die am weitesten entfernte Markierung. Anschliessend würfeln die ankommenden S für die folgenden. Welche Gruppe hat zuerst 2 Durchgänge absolviert?

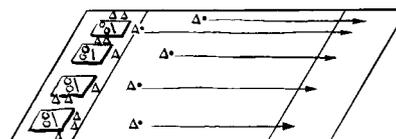
- Wer die höchste Zahl gewürfelt hat, wechselt für den nächsten Durchgang zu einer anderen Gruppe.



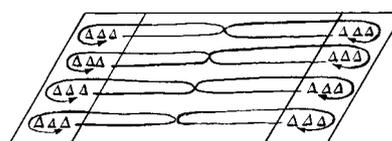
⇒ Auch Glück gehört zum Spiel!

Transportstafette: 4–6 S bilden ein Team. Aufgabe: So schnell wie möglich alles bereitgelegte Material (Matte, Stäbe, Bälle, Schläger ...) hinter eine Ziellinie transportieren. Es darf pro Lauf immer nur ein Gegenstand transportiert werden.

- Bewegungsvorschriften für bestimmte Gegenstände festlegen (Ball prellen, Matten zu viert tragen ...).



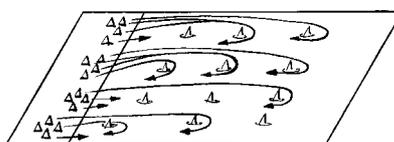
Begegnungsstafette: Stafette mit 4–6 Gruppen. Je 2 S pro Team starten gleichzeitig und laufen sich entgegen, berühren sich mit den Handflächen und laufen wieder zurück. Dann erfolgt der Wechsel. Welches Team hat zuerst 5 Durchgänge absolviert?



⇒ Die Schnelleren holen den Rückstand der Langsameren wieder auf.

Risikolauf: Innerhalb einer bestimmten Zeit (z.B. 6 Sekunden) müssen alle Gruppenmitglieder um einen der 3 Gruppenmalstäbe und wieder zurück gelaufen sein. Nach einer Selbsteinschätzung entscheiden sich alle, ob sie 1, 2 oder 3 Punkte erlaufen wollen. Punkte werden nur verteilt, wenn das selbst gewählte Ziel in der vorgegebenen Zeit erreicht wurde. Punkte innerhalb der Gruppe zusammenzählen.

- Startpositionen oder Fortbewegungsart verändern.



⇒ Punkte zählen: Für jeden erzielten Punkt darf ein Spielband an der Sprossenwand eine Sprosse höher gehängt oder ein Streichholz in die Schachtel gelegt werden.

1.10 Dauerlaufen – aber wie?

Grundidee

«Laufe dein Alter». Die Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können, d.h. 10, 11 oder 12 Minuten. Dabei spielt es keine Rolle, wie weit gelaufen wird. Das einzige Kriterium ist, nicht ins Marschieren überzugehen oder anzuhalten.

ⓘ Dauerlaufen: Besser langsam und länger als schneller und kürzer laufen.

Voraussetzungen

Laufen ist ein Wesensmerkmal des Menschen und unterstützt seine harmonische Entwicklung. Kinder laufen spontan, mit Lust und Freude. Wer gewohnt ist, längere Strecken zu laufen, ist leistungsfähiger und weniger anfällig für Bewegungsmangelercheinungen (Kreislaufprobleme, muskuläre Dysbalancen...).

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- verbessern ihre Dauerleistungsfähigkeit durch regelmässige und gezielte Belastungen nach dem Motto: *Spielend leisten – leistend spielen*;
- erkennen, dass regelmässiges Üben zu Fortschritten führt;
- sammeln beim Laufen Körpererfahrungen und drücken ihre Empfindungen aus.

Bewegungs- und Trainingslehre

Unter Ausdauer versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Mit einer verbesserten aeroben Leistungsfähigkeit wird erreicht, dass die Ermüdung möglichst spät eintritt. Das Primarschulalter ist zur Verbesserung der aeroben Ausdauer günstig. Durch gezieltes Üben können Leistungsfortschritte sehr schnell nachgewiesen werden. Diese sind über regelmässige und länger dauernde Belastungen anzustreben und erst später und zweitrangig über höheres Tempo! Kinder können sich im Bereich der aeroben Ausdauer nicht überfordern; sie hören von selber auf, wenn sie nicht mehr laufen mögen.

➔ Aerobe und anaerobe Ausdauer:
Vgl. Bro 1/1, S. 34 und S. 41

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Einen abwechslungsreichen Unterricht mit vielen Spielformen arrangieren.
- Ermöglichen, dass alle in ihrem individuellen Tempo trainieren können.
- Bei hohen Ozonwerten keine wettkampfmässigen Formen durchführen.
- Anaerobe Belastungen (Wettläufe unter 2000 m) vermeiden, da Kinder im Primarschulalter Übersäuerungen des Körpers schlecht ertragen.
- Vielseitig trainieren: Auch Schwimmen, Rad fahren, Skilanglauf ...
- Regelmässig atmen und vor allem gut ausatmen lernen.
- Die Kinder anleiten, ihren Puls zu fühlen und zu messen.
- Viel barfuss laufen, aber nur auf weichen Unterlagen (z.B. Rasen).
- Trainingsregeln, die zur Verbesserung der aeroben Ausdauer führen:
Häufigkeit: 3-mal pro Woche
Dauer: Mindestens 10 Minuten
Intensität: Die subjektive Belastung wird als «mittel» empfunden

Trainingsaufbau

1. Ziel: 10–12 Minuten im Laufschrift bleiben

2. Ziel: In 10–12 Minuten möglichst weit laufen und sich dafür selber ein Ziel setzen

3. Ziel: Streckenläufe auf Zeit über 2000 Meter und mehr

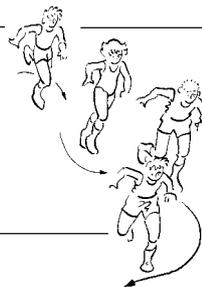
1.11 Dauerlaufen lernen

Kinder sollen mindestens die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten ohne Unterbruch laufen können. Dieses Ziel kann durch spielerische Formen leicht erreicht werden. Die folgenden kindgerechten Beispiele ermöglichen es, eine längere Zeit gleichmässig und in individuellem Tempo zu laufen.

Wie fühlst du dich beim Dauerlaufen? Versuche, immer gut auszuatmen!

Schlängellauf: 6–8 S bilden eine Schlange, indem sie hintereinander laufen. Wer zuhinterst läuft, überholt die ganze Gruppe und führt die Kolonne an. Fortlaufend überholen lassen.

- Das Überholen kann auch slalomartig erfolgen.
- Die S bestimmen eigene Fortbewegungsarten.



☉ Im Freien dauerlaufen.

Gangschalten: Die Klasse läuft («fährt») frei im Raum im 1. Gang. Wenn die Lehrperson «2. Gang» ruft, schalten die S in den 2. Gang, d.h. sie steigern die Geschwindigkeit.

- Die S («Autofahrer») dürfen beliebig schalten!
- «Autorennen» mit Langbänken für Boxenstopps.
- Wer findet einen geeigneten Gang, um 3 Minuten ohne «aufzutanken» (anzuhalten) zu laufen?



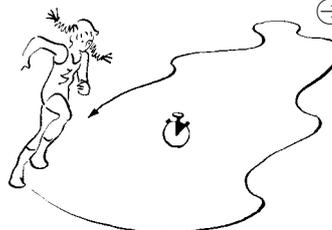
Zeitschätzlauf: Die S laufen eine beliebige Strecke und versuchen, nach einer vorher vereinbarten Zeit (1, 2, 3 Minuten) pünktlich bei der Uhr zurück zu sein.

- Die S schätzen, wie lange sie für eine Wegstrecke brauchen.



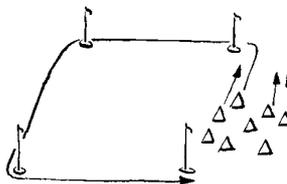
Selbsteinschätzung: Die S laufen eine bestimmte, bekannte Strecke (Hindernislauf, Rundbahn ...) und messen die Zeit. Sie geben an, in welcher Zeit sie 3-mal die Strecke zurücklegen möchten. Wer kommt am nächsten an seine geschätzte Zeit heran?

- Alle S denken sich im Freien ein Objekt aus, zu dem sie vom Ausgangspunkt aus innerhalb einer vereinbarten Zeit hin- und zurücklaufen können



☉ Sich selber einschätzen

Malstäbe zählen: Die S laufen auf einer Rundbahn und zählen dabei die Malstäbe, die sie passieren. Nach 4 Minuten laufen sie nochmals 4 Minuten in die entgegengesetzte Richtung und subtrahieren vom Ergebnis die Malstäbe, die sie wiederum passieren. Wer erreicht ohne anzuhalten oder zu sprinten den Malstab 0?



⚠ Gleichmässig laufen

Laufen erleben:

- Einstellung und Motivation *vor* dem Laufen: Woran denkst du? Wie fühlst du dich? Wie fühlen sich andere? Welches Ziel hast du?
- Wahrnehmungen *während* des Laufens: Woran denkst du? Was spürst, riechst, hörst, siehst du? Wie atmest du? Was fühlst du von deinem Körper?
- Wahrnehmungen *nach* dem Laufen: Wie fühlst du dich unmittelbar nach dem Laufen, 5 Min., 10 Min., 30 Min. später? Wie atmest du? Spürst du deinen Herzschlag? Wie oft schlägt das Herz pro Min.? Wie fühlen sich dein Kopf, deine Beine an?

☉ Den Puls fühlen und über eine längere Zeit verfolgen, wie er schneller bzw. langsamer wird.



159, 160...

1.12 Spiel- und Wettkampfformen

Spielend leisten – leistend spielen ist das Motto dieser Laufformen. Sie fördern die aerobe Ausdauer der Kinder und Jugendlichen und tragen dazu bei, das Minimalziel «Laufe dein Alter» zu erreichen (→ Vgl. «Grundidee», Bro 4/4, S. 14).

Am unfehlbarsten ist jeder als sein eigener Schiedsrichter!

Seillaufen: Alle S haben ein Springseil und laufen seil-springend frei durch den Raum. Bewegungsaufgaben:

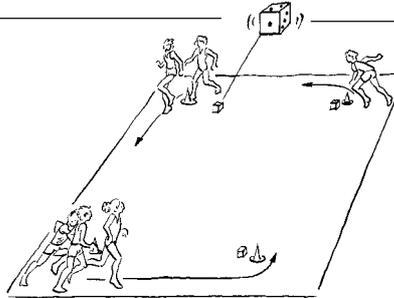
- Gelingt es, 20-mal ohne Fehler springend zu laufen?
- Zu zweit mit 1 Seil springen (und laufen).
- Die Paare zeigen einander ihre Formen vor.
- Unter einem kreisenden Schwungseil (evtl. 2 Seile zusammenknüpfen) durchlaufen.
- Gelingt es, unter mehreren, hintereinander kreisenden Schwungseilen durchzulaufen?



→ Springseil: Vgl. Bro 4/4, S. 20 und Bro 2/4, S. 18

Würfelspiel: Die Klasse ist in 4 Gruppen eingeteilt. Alle S sind immer unterwegs. Nach jeder Laufrunde darf einmal gewürfelt werden. Die Punkte werden notiert. Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?

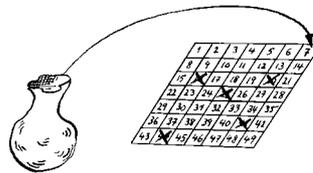
- Jede Augenzahl hat eine andere Form des Laufens zur Folge: z.B. 1 = sw. laufen, 2 = rw. laufen, 3 = hopserhüpfen, 4 = laufen und dazu einen Ball prellen, 5 = laufen und dazu einen Ball am Fuss führen, 6 = Joker (freie Laufform).
- Die Klasse entwickelt weitere Würfelspielformen.



→ Die folgenden Formen dieser Seite sind auch beim Schwimmen, Radfahren, Langlaufen ... realisierbar.

! Nur wer Gelegenheit hat, unehrlich zu sein, kann Ehrlichkeit üben.

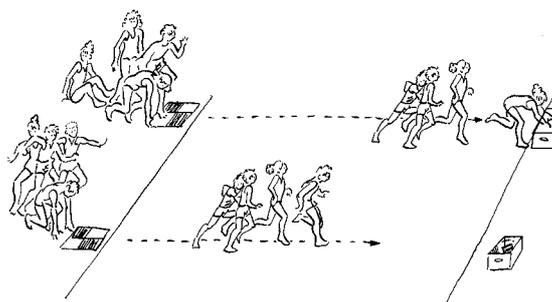
Lotto: Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt. Nach einer Laufrunde dürfen alle einen Lottostein aus dem Gruppensack nehmen. Passt er zur Lottokarte, so wird er deponiert, passt er nicht, so wird er wieder in den Sack gelegt. Welche Gruppe hat nach 10 Minuten am meisten Lottosteine auf ihrer Karte?



! Erfolgserlebnisse ermöglichen: grosse Wahrscheinlichkeit, einen gültigen Lottostein zu erwischen.

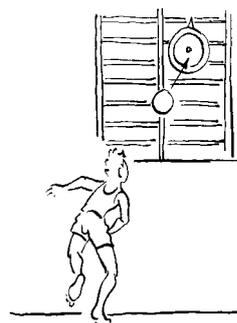
Scrabble: Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt. Alle S sind gleichzeitig auf einer Laufstrecke (evtl. mit Hindernissen) unterwegs. Am Wendepunkt darf ein Scrabble-Buchstabe mitgenommen und im Gruppensack abgelegt werden. Nach 10 Minuten wird abgebrochen. Welche Gruppe kann am meisten Wörter, das längste Wort oder den Satz mit den meisten Buchstaben schreiben?

- Puzzleteile holen und im Depot zusammensetzen.
- Die S holen Streichhölzer, Bausteine ... Welche Wettkampfformen entstehen?



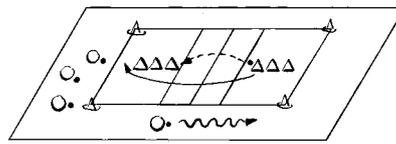
Glückslauf: Nach einer Laufrunde oder nach einem Parcours darf einmal auf ein Ziel (markierte Felder der Gitterleiter, aufgehängter Reifen an der Sprossenwand, aufgehängte Glocke ...) geworfen werden. Wer trifft, gewinnt einen Punkt. Anschliessend den Ball holen, die nächste Runde laufen und erneut werfen. Wer erzielt in 10 Min. mehr «Glückslauf-Punkte» als die Lehrperson bzw. am meisten Punkte?

- Nach mehreren Lauf- und Zielwurftrainings den Lauf wiederholen und die Leistungen vergleichen.



→ Fairness!

Menschliche Uhr: Wie viele Druckpässe mit Nachlaufen kann Gruppe A spielen, bis Gruppe B insgesamt 50 Runden prellend um das Volleyballfeld absolviert hat? Runden zählen: mit einem Zählrahmen, mit einer Kreide oder mit Spielbändern, die pro Laufrunde eine Sprosse höher gehängt werden.



☉ Alle Formen sind im Freien durchführbar.

Rad-Jogging: 2 S haben gemeinsam ein Fahrrad zur Verfügung. Die Zweiergruppe bestimmt selber, wer läuft, wer fährt und wann gewechselt wird.

- Um einen See, dem Fluss entlang zur vereinbarten Feuerstelle ... fahren bzw. laufen.
- Leistungsgruppen bilden, die zusammenbleiben müssen.



➔ Rad fahren: Vgl. Bro 6/4, S. 14 f. und Bro. 7/4, S. 10 f.

Marathon: Die ganze Klasse oder eine grössere Gruppe läuft miteinander 42.195 km. Pro Runde darf ein Kästchen auf dem Protokollblatt angekreuzt werden. Bei einer Rundenlänge von 200 m müssen insgesamt 201 Kästchen auf dem Protokollblatt sein. Wie lange benötigt die Klasse oder die Gruppe?

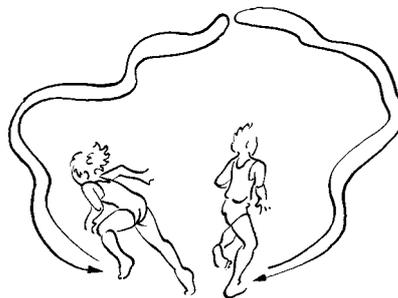
- Welche Kleingruppe schafft es innerhalb einer Woche? Protokollblätter im Schulzimmer aufhängen.



➔ Vergleich mit Spitzenzeiten (Schweizer- bzw. Weltrekord der Frauen und Männer).

Begegnungslauf: Je 2 S laufen auf einer bekannten (evtl. unübersichtlichen) Rundstrecke einander entgegen und wenden beim Treffpunkt. Beide versuchen, gleichzeitig wieder beim Start anzukommen. Mehrere Male wiederholen, um das Tempogefühl zu verbessern.

- Zu zweit: 1 S läuft und seine Partnerin fährt mit dem Fahrrad in entgegengesetzter Richtung um einen Weiher. Am Begegnungsort setzt die Radfahrerin die Weiherumrundung laufend fort und der Läufer mit dem Fahrrad.



☉ Die Organisation gut überdenken, evtl. Helfer einsetzen, Verkehrsregeln beachten.

Test 2.5 - Laufe dein Alter: Die S laufen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten. Die Laufdistanz spielt anfänglich keine Rolle.

- Die Geländewahl ist frei. Die Laufstrecke muss übersichtlich sein, damit man sieht, ob die «Altersminuten» wirklich ohne Übergang ins Marschieren und ohne Stehenbleiben gelaufen werden.
- Als Sport-Hausaufgabe: Wer läuft in einer Woche 3-mal sein Alter in Minuten; wer mit Eltern und Geschwistern?



Ⓣ- Kriterien «Laufe dein Alter»: Die «Altersminuten» müssen ohne Übergang ins Marschieren und ohne anzuhalten gelaufen werden.

12-Minuten-Lauf-Test

Ein Vergleich von 12-jährigen Schülerinnen und Schülern aus der Schweiz (ZAHND, 1986)

Mädchen: sehr gut:	mehr als	2400 m	Knaben: sehr gut:	mehr als	2600 m
gut:	zwischen	2100 – 2400 m	gut:	zwischen	2250 – 2600 m
genügend:	zwischen	1800 – 2100 m	genügend:	zwischen	1900 – 2250 m
ungenügend:	weniger als	1800 m	ungenügend:	weniger als	1900 m

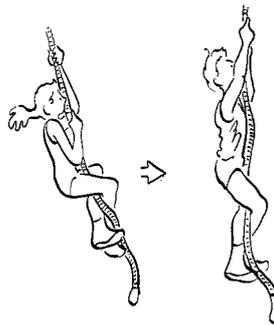
1.13 Über Hindernisse laufen

Hindernisse fordern zum Überlaufen heraus. Ziele dieser Spiel- und Übungsformen sind ein lustvolles, spielerisches Überqueren von Hindernissen, das kontrollierte, rhythmische Überlaufen sowie das partnerschaftliche, rücksichtsvolle Verhalten.

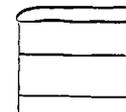
Wer findet beim Überlaufen von Hindernissen einen «runden» Rhythmus?

Affenfang: In der ganzen Halle sind verschiedene Hindernisse so verteilt, dass die S ohne Bodenberührung von einem Hindernis zum anderen gelangen können. 3–6 S haben ein Spielband und können dieses weitergeben, wenn sie einen anderen S fangen. Wer den Hallenboden («Sumpf») betritt, löst eine Zusatzaufgabe.

- Hindernisse überklettern, -springen, -laufen.
- Mit dem Rollbrett von Insel zu Insel fahren.
- Freies Laufen und auf Kommando so schnell als möglich hängen, stützen, balancieren ...
- A führt B durch Vormachen um die Hindernisse.
- A versucht, B zu fangen.
- Beide bewegen sich, durch ein Springseil verbunden, im «Wald».
- A (mit geschlossenen Augen) wird von B geführt.



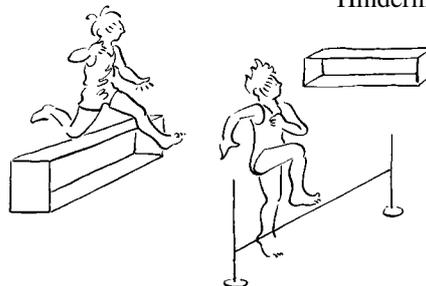
- ⇒ Organisatorische Hinweise:
- Planskizze im Voraus erstellen.
 - Benutzen andere Klassen den Parcours ebenfalls?
 - Werden die aufgestellten Geräte für weitere Übungs- oder Spielformen verwendet?



- Ideen der S mit einbeziehen (evtl. Vorgabe: kein Hindernis höher als 1 Meter).

Hindernisgarten: In der ganzen Halle sind tiefe Hindernisse verteilt (Kastenelemente, gespannte Gummiseile, Springseile usw.).

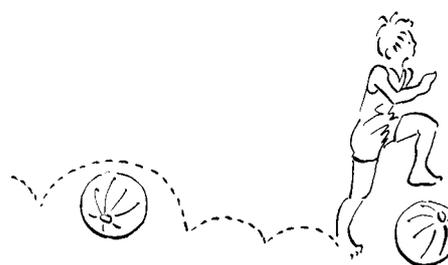
- Die S suchen originelle Überquerungsarten. Sie zeigen einander ihre Formen und versuchen, die der andern nachzumachen.
- Wer überwindet in 30 Sekunden wie viele Hindernisse?
- Die S versuchen, auf den Fussballen die Hindernisse zu überqueren und schnell Boden zu fassen.
- Wer kann zwischen den Hindernissen stets 4, 3 oder sogar nur 2 Schritte ausführen?
- Fangspiele über die Hindernisse.



- Im Freien hat es natürliche Hindernisse.

Hindernislaufen: Verschiedene Gegenstände werden als Hürden eingesetzt.

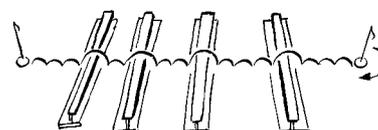
- Gelingt es, die in verschiedenen Abständen ausgelegten Springseile oder Hockeyschläger auf den Fussballen zu überlaufen?
- Kleingruppen stellen Hindernisse so auf, dass sie in einem bestimmten Rhythmus (z.B. 2er, 3er, 4er...) überlaufen werden können. Den Rhythmus einer anderen Gruppe herausfinden und ausprobieren ...
- Langbänke in Abständen des 3-Schritt-Rhythmus aufstellen: Technik üben, Wettlauf oder Aufholjagd.



- ! Merkpunkte:
Schnell Boden fassen, Fussballenlauf, Nachziehbein sw. abspreizen.

- ! Rhythmische Sprechhilfe: «Schritt – 2 – 3 – 4»

Test 2.1 - Bänklilauf: Umkehrlauf über Langbänke (Schwebekante oben): 4 Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück) Anlauf und Auslauf ca. 5 m (Malstab). Empfohlener Abstand: 2.50 m / 3.50 m / 5.50 m. Die Abstände müssen je nach Körpergrösse variiert werden, z.B. durch kreisförmiges Anordnen der Langbänke: innen kleine und aussen grosse Abstände.



- Ⓣ- Kriterien
«Bänklilauf»:
• Korrekte Schrittfolge
• Fussballenlauf

2 Springen

2.1 Springen – aber wie?

Grundidee

Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln und zu Techniken weiterentwickeln.

Voraussetzungen

Kindgemässes Springen heisst vor allem Hüpfen, Seilspringen, Hinunterspringen, Hinaufspringen, über Gräben springen, Freudensprünge, Fantasiesprünge usw. Dabei kommen die Kinder in den Genuss des Fliegens. Ein gelungener Mutsprung oder eine bewältigte koordinative Herausforderung (z.B. Sprung mit dem Stab) vermitteln Genugtuung und Selbstsicherheit. Die dadurch entwickelten Fähigkeiten helfen, spezielle Fertigkeiten (Sprungdisziplinen) schnell zu erwerben.

Schülerinnen und Schüler möchten ihr Leistungsvermögen kennen lernen. Sie wollen erfahren, wozu sie fähig sind. Hoch- und Weitsprung sind standardisierte Sprungformen, welche die Kinder kennen. Viele sind motiviert, diese Disziplinen wie ihre Vorbilder im Fernsehen auszuführen. Deshalb sollte ihnen im besten Bewegungslernalter ermöglicht werden, bekannte Sprungtechniken wie Fosbury-Flop oder Schrittsprung zu erlernen.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln vielfältige Sprungerfahrungen und verbessern dadurch die koordinativen Fähigkeiten und die Sprungkraft;
- erlernen den Schersprung, den Fosbury-Flop (Springen in die Höhe) und den Schrittsprung (Springen in die Weite);
- erkennen, dass konzentriertes und stetes Üben zu Fortschritten führt.

Bewegungs- und Trainingslehre

Aus den erworbenen Sprungerfahrungen sollen sich *Fertigkeiten* (Techniken wie Fosbury-Flop oder Schrittsprung) entwickeln. Dies gelingt relativ rasch, wenn folgende Aspekte des Bewegungslernens berücksichtigt werden:

- Zuerst wird das Wesentliche der Sprungbewegungen – der *Absprung* – auf vielfältige Art und Weise geübt. Die zentralen Bewegungsmerkmale des Absprungs sind die *Ganzkörperstreckung* und der *hohe Knieeinsatz* des Schwungbeines.
- Die *Bewegungsvorstellung* kann durch gezielte Bewegungsaufgaben, Gegensatzerfahrungen, Vorzeigen und Visualisierung der wesentlichen Bewegungsmerkmale (z.B. mit einem Reihenbild) verbessert werden.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Offene Lernaufgaben* ermöglichen individuelle Bewegungserfahrungen.
- *Vielfachsprünge* (Sprünge unmittelbar aneinandergereiht) verbessern die koordinativen Fähigkeiten und schaffen die Voraussetzung für explosive, kräftige Absprünge.
- Die *Beidseitigkeit* als einen Aspekt des ganzheitlichen Lernens beachten.

➔ Weitere Sprungformen:
Vgl. Bro 2/4, S. 18, 26, 35 und
Bro 3/4, S. 11 f.



⚠ Das Wesentliche der Sprungbewegung ist der *Absprung*.

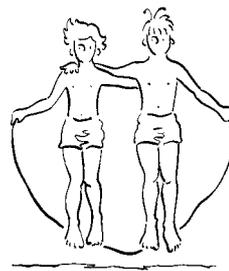
2.2 Sprungerfahrungen mit Spring- und Schwungseil

Es ist anspruchsvoll, das Springen und Schwingen des Seiles zu koordinieren und rhythmisch zu springen. Geübte Schülerinnen und Schüler beherrschen beim Seilspringen viele verschiedene Sprungformen und können diese auch kombinieren.

Wir versuchen, mit dem Seil rhythmisch zu springen!

Seilspringen an Ort: Die S versuchen, in guter Körperhaltung zu springen: Oberkörper aufrecht, Kopf geradeaus, Schultern entspannt.

- Rhythmus variieren und anpassen (Musik, Partner).
- Einbeinig fortgesetzt 3-mal li/re im Wechsel springen.
- Knie heben, Fersen ans Gesäss schlagen usw.
- Das Seil kreuzen.
- Das Seil nach einem Sprung zweimal durchziehen.
- Zu zweit: Mit einem Seil, neben- oder gegeneinander stehend, springen.



☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

Seilspringen in der Bewegung: Die S bewegen sich seilspringend fort:

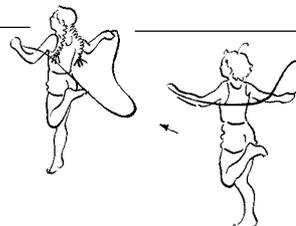
- Vorwärts, rückwärts und seitwärts laufen.
- Lauf- und Schwungrhythmus variieren.
- Das Seil doppelt (wie ein Lasso) halten: Das Seil 1-mal über dem Kopf, dann 1-mal dem Boden entlang und wieder über dem Kopf kreisen. Über das Seil springen, wenn es dem Boden entlang geführt wird.
- Rösslisprünge mit Sprungbetonung in die Höhe.



➔ Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit dem Springseil: Vgl Bro. 2/4, S. 19.

Test 2.2 - Sprunglaufen mit Seilspringen: Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. 10 Sprünge rhythmisch aneinanderreihen.

- Lernhilfe: Sprunglaufen und das Seil in einer Hand neben dem Körper im Laufrhythmus kreisen.



Ⓣ-Kriterien «Sprunglaufen»:

- 10-mal ohne Fehler
- Oberkörper aufrecht
- 1 Sprung pro Durchzug
- Deutliche Vorwärtsbewegung

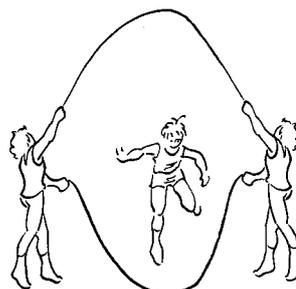
Springen im Schwungseil: 5 S bilden eine Gruppe. 2 S kreisen ein Schwungseil, 3 S springen im Seil.

- Können alle 10-mal im gleichen Takt springen?
- Welche Gruppe kann 30 Sekunden ohne Fehler springen?
- Welche Gruppe schafft in einer Minute am meisten Durchzüge?
- Unter dem kreisenden Seil durchlaufen.
- Springen und einen zugeworfenen Ball fangen.
- Weitere Ideen der Teilnehmenden aufnehmen.



Springen im Doppelseil: Mit einem kreisenden Schwungseil ein- und ausspringen. Starten: Mit schrägem Anlauf ins Seil einspringen, sobald es vor dem Körper hochgekreist ist.

- Ein- und Ausspringen auf beide Seiten üben.
- Mit dem Doppelseil («Double-Dutch»): Mit schrägem Anlauf ins Seil einspringen nachdem das nähere Seil hochgekreist ist.
- Hüpfen im Doppelseil: Nach dem Einspringen sofort regelmässig und im Tempo der Seile einbeinig weiterspringen (li-re-li ...).



⚠ Das Beherrschen des Ein- und Ausspringens von beiden Seiten ist die Voraussetzung für «Double-Dutch».

⚠ «Double-Dutch»: Die Seile müssen völlig regelmässig gegeneinander einwärts kreisen.

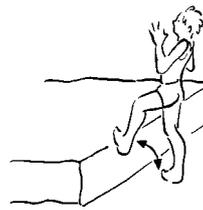
2.3 Auf dicke Matten springen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln Sprungerfahrungen. Sie entdecken eigene Sprungformen und werden durch attraktive Aufgabenstellungen zum intensiven und lustvollen Springen angeregt.

Lust und Freude am Springen

Mattenhüpfen: Takthüpfen zu Musik vor der Matte, wobei alternierend der li und re Fuss oder eine bestimmte Zeit der gleiche Fuss gegen die Matte tupft.

- In Rückenlage: Die Unterschenkel auf die Matte legen und rhythmische Rumpfbeugen ausführen.
- Liegestützstellung vor der Matte: Mit den Händen auf die Matte und wieder hinunter steigen.
- Liegestützstellung rücklings: Mit den Füßen auf die Matte und hinunter steigen und dabei die Hüfte strecken.
- Auf der Matte im Rhythmus der Musik hüpfen.



➔ Lektionseinstimmung mit dicken Matten.

➔ Mattenball: Vgl. Bro 5/4, S. 18

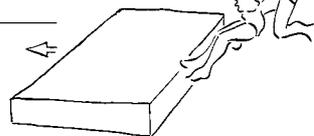
Auf die dicke Matte springen: Die S suchen verschiedene Formen, wie sie auf eine oder zwei dicke Matten springen können:

- Ohne/mit Anlauf, aus geradem/schrägem Anlauf.
- Einbeinige und beidbeinige Absprungformen.
- Formen mit Akzent in die Höhe/in die Weite.
- Zu zweit: Vorzeigen und Nachmachen einer Form.
- Sprungvariationen: Drehsprünge, Show-Sprünge mit Landung auf den Füßen, in der Luft einen Gegenstand fangen oder auf ein Ziel werfen ...
- Hochweitsprung: Vor den dicken Matten liegen dünne Matten und es ist eine schräg gespannte Leine aufgehängt. Die S springen vor der dünnen Matte ab und versuchen, über die Leine zu springen und auf der dicken Matte zu landen.



🌀 Sprünge mit Landung kopfwärts (-Abrollen) nur nach sorgfältiger Einführung zulassen (Gefahr von Stauchungen im Bereich der Halswirbelsäule!)

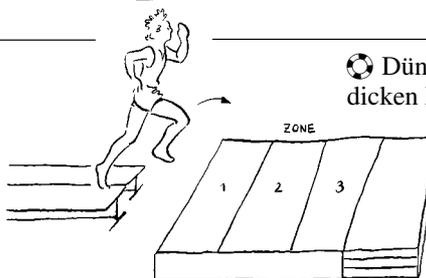
Mattensprünge: 1 dicke Matte liegt mit der Oberfläche nach unten auf dem Boden. Welchem Team gelingt es zuerst, ihre Matte mittels Landungen nach Sprüngen bis zu einer Linie/Marke zu treiben?



⚠ Die Matte rutscht besser, wenn 2 S gemeinsam auf die Matte springen.

Punktespringen: Von einem Langbanksteg aus springen die S auf die dicke Matte, die mit verschiedenen Punktezonen markiert ist.

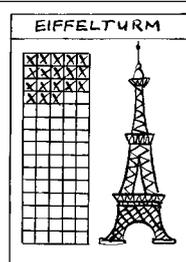
- Wer erzielt nach zwei Durchgängen (einer mit dem li, einer mit dem re Bein als Sprungbein) am meisten Punkte? Wichtig: Die Matte soll immer am gleichen Ausgangspunkt bleiben (widerhalten).
- Welches Team erzielt zuerst 100 Punkte?



🌀 Dünne Matten hinter der dicken Matte!

Auf den Turm springen: Die Kinder springen über eine 70 cm hohe Hochsprunglatte auf die dicke Matte. Nach 10 gültigen Sprüngen streichen die Kinder auf einem Protokollblatt ein Feld ab.

- Wie lange benötigt eine Klasse, um auf den 350 m hohen Eiffelturm zu springen?
- Welches Team ist zuerst auf einem anderen Turm, einem Hochhaus ... gelangt?



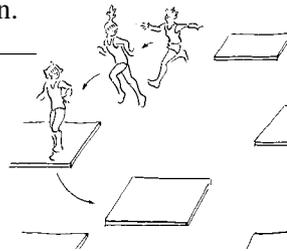
⚠ Vergleich mit einer anderen Klasse.

2.4 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung

Die Weitsprungleistung resultiert weitgehend aus der Anlaufgeschwindigkeit und dem aktiven Absprung. Der Schrittsprung ist eine einfache und effiziente Technik, bei der die Stabilisierung des Körpers im Flug und eine optimale Vorbereitung der Landung angestrebt werden.

Der Anlauf und der Absprung sind entscheidend!

Mattenfangen: Wer auf einer Matte steht, kann nicht gefangen werden. Pro Matte darf allerdings höchstens 1 S stehen. Springt ein zweiter S auf die Matte, muss der erste die Matte verlassen und zu einer anderen Matte wechseln. Wer gefangen worden ist, wird zum Fänger und erhält das Spielband.



⊙ Als Lektionsbeginn geeignet.

Vielfachsprünge im Mattenfeld: Die S laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei springen sie mit möglichst wenigen Sprüngen von Matte zu Matte. Sie suchen das Tempo, welches ihnen ermöglicht, das Feld ohne Fehler zu durchlaufen.

- Einbeinig (re und li!).
- Zu zweit: 1 S gibt einen Weg vor, die Partnerin verfolgt mit 1–2 m Abstand.
- Zu zweit: 1 S springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen. Richtig?
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung.



⊙ «Springe und stelle dir vor, du seist schwer wie ein Elefant bzw. leicht und grazil wie eine Gazelle, die Matten seien ganz weich und sumpfig bzw. heiss wie Sand im Sommer.»

Vielfachsprünge auf der Mattenbahn: Aus Stand oder vorgegebenem, kurzem Anlauf Sprünge ausführen:

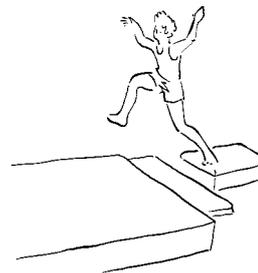
- 5er-Hupf: Fortgesetzt 5-mal einbeinig/beidbeinig oder li-re im Wechsel (Laufsprünge) springen.
- Die S fordern sich gegenseitig heraus: Wer kann mit 5 Sprüngen weiter springen? Wer ist einbeinig hüpfend schneller am Ende der Bahn?



⊙ Mehrere Bahnen nebeneinander aufstellen.

Absprungschulung: Die S springen aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel/Langbanksteg auf die dicke Matte:

- Hohe Sprünge, weite Sprünge, Showsprünge, Drehsprünge, im Flug einen Ball fangen oder einen Ball in ein Ziel werfen usw.
- Wer kann aufrecht, mit hohem Schwungbeinknie fliegen und auf dem Sprungbein landen?
- Steigsprung: Aufrecht, mit hohem Schwungbeinknie und weiter Schrittstellung fliegen und auf dem Schwungbein landen und weglaufen.



⊙ Durch Gegensatzerfahrungen entdecken, wie es besser geht:

- Anlauf: schnell / langsam
- Anlaufschritte: hoch und stolz / tief und schwer
- Sprungbein: links / rechts
- Oberkörperhaltung: aufrecht / geduckt, Vor- / Rücklage usw.

Schrittsprung: Den Schrittsprung vorzeigen, beschreiben, mit einem Reihenbild visualisieren:

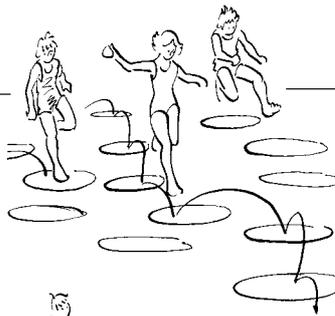
- Die S versuchen den Sprung mit Anlauf vom Kastendeckel auf die dicke Matte.
- Standübung: Merkmale des Schrittsprungs (⊙ Reihenbild: Vgl. Bro 4/4, S. 23) bewusst ausführen, auch mit geschlossenen Augen.
- Sprung aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel und bei jedem Durchgang einen Merkpunkt beachten.
- Zu zweit: Gegenseitig beobachten, ob ein bestimmter Merkpunkt erfüllt wird.



⊙ Eine klare Bewegungsvorstellung erwerben; den Bewegungsablauf unter erleichterten Bedingungen ausführen.

Hindernisse im Freien überspringen: Auf einer Rasenfläche sind Reifen, Springseile... als Gräben ausgelegt. Die S überspringen (evtl. barfuss) die Gräben.

- Zu zweit mit Handfassung.
- Mit originellen Kunstsprüngen.
- Wie geht es besser? Aufgabenstellungen: ➔ Ab-sprungschulung: Vgl. Hinweisspalte, S. 22.



☉ Alle Formen dieser Seite eignen sich, um den Schrittsprung im Freien aufzubauen.

Vielfachsprünge in den Sand: 5 Sprünge aus dem Stand zur beidbeinigen Landung im Sand.

- Beidbeinige, hohe Froschsprünge.
- Einbeinig: Links-links bzw. rechts-rechts ...
- Laufsprünge: Links-rechts-links ...
- Dreisprung: Sprünge li-li-re (re-re-li) zur beidbeinigen Landung im Sand.



Erschwerter Anlauf: In der Anlaufbahn liegen mehrere Reifen. Die S überspringen sie mit Laufsprüngen und landen dann beidbeinig im Sand.

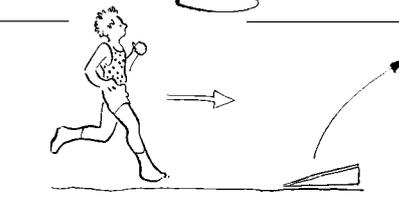
- Die Reifen ohne Zwischenschritte überspringen.
- Reifenbahn: Von Reifen zu Reifen und anschliessend in den Sand springen.



➔ Wenn möglich die Weitsprunggrube seitwärts, vom Rasenfeld her, benützen. Dadurch springen viele S gleichzeitig!

Schrittsprung mit Absprunghilfe: Methodischer Aufbau: ➔ Schrittsprung: Vgl. Bro 4/4, S. 22.

- Schrittsprünge aus der Absprungzone (ohne Absprunghilfe).
- Den Anlauf verlängern und evtl. mit Hilfe des Partners abmessen. Anschliessend Leistungssprünge.



☛ Weitsprung

➔ Beurteilungsnormen: Vgl. Bro 1/4, S. 19

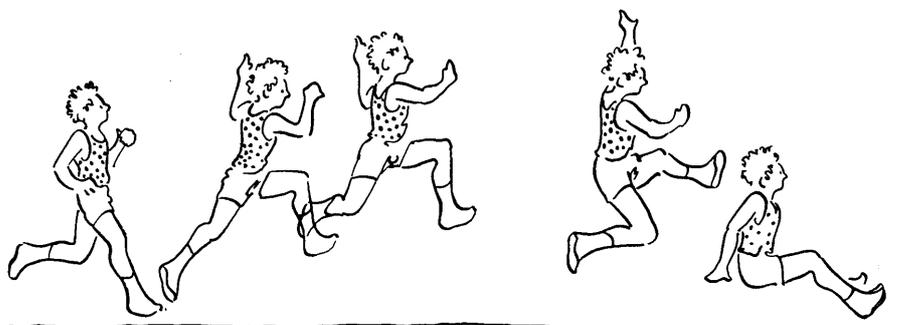
Wertungstabelle Weitsprung

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

Punkte: Die Normierung ist für den Weitsprung, den Hochsprung, den 60-Meter-Lauf und den Weitwurf gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

Prozentrang: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen weiter springen.

Schrittsprung



Anlauf:
Steigerungslauf auf den Fussballen («Trabpferd»)

Absprung:
Sprungbein gestreckt, Oberkörper aufrecht («Blick geradeaus»)

Flug:
Weite Schrittstellung («nach vorn greifen»)

Landung:
Beide Beine nach vorn («Beine nach vorn werfen»)

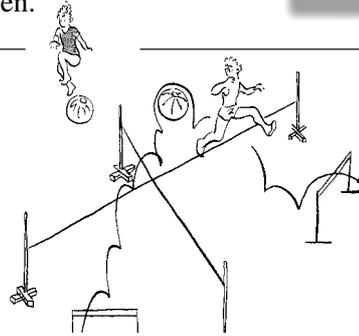
2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop

Die Schülerinnen und Schüler sammeln ausgiebig Sprungerfahrungen. Der Fosbury-Flop – benannt nach Dick Fosbury, der 1968 mit dieser damals neuen Technik in Mexiko Olympiasieger wurde – ist bei den Lernenden beliebt. Er kann aus dem Schersprung heraus aufgebaut werden.

Wie springst du am höchsten?

Vielsprünge im Sprunggarten: Zauberschnüre, Leinen, Hürden, Schwedenkastenteile, Medizinbälle usw. bilden einen Sprunggarten:

- Die Hindernisse frei überwinden.
- 1 S folgt seiner Partnerin.
- Fangspiel über die Hindernisse.
- Die S erfinden eigene Sprungvariationen.
- Springen mit jeweils 1,2 oder 3 Zwischenschritten.
- Schersprünge, Drehsprünge, beidbeinige Sprünge.



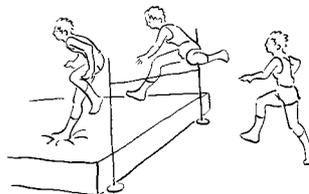
Springen nach hohen Gegenständen: In der Halle sind Zettel, Ringe, schräg gespannte Leinen... aufgehängt.

- Die S probieren, die Gegenstände zu berühren.
- In 20 Sek. möglichst viele Gegenstände berühren.
- Fangspiel im Volleyballfeld mit 3–5 Fängern. Gefangene übernehmen das Spielband des Fängers und werden zu neuen Fängern, sobald sie vier ausserhalb des Volleyball-Feldes aufgehängte Gegenstände berührt haben.



Steigesprünge auf die dicke Matte: Von einer Anlaufmarke aus läuft der S los und überspringt mit einbeinigem Absprung das Gummiseil.

- Freistil-Hochsprung: Alle S finden eigene Formen.
- Hochweit-Sprung: Bei einer vorgegebenen Höhe gilt es, möglichst weit auf die Matte zu springen.
- Hochweit-Zielsprung: Sprung wie oben, jedoch Landung in einem Fahrradpneu.
- Wer kann durch das mit einem zweiten Gummiseil gebildete «Fenster» springen?
- «Zirkus»: Sprünge in den Langsitz, auf den Rücken, mit ganzer Drehung über dem Seil...

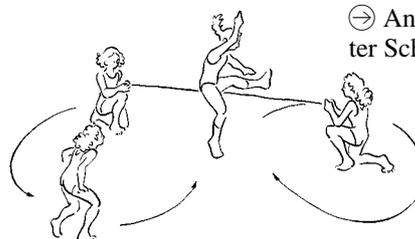


⊖ Gegensatzerfahrungen verbessern das Bewegungsgefühl, z.B.:

- Kurzer / langer Anlauf;
- Absprung links / rechts;
- Kurze / lange Kontaktzeit beim Absprung;
- Absprung mit / ohne Armeinsatz;
- Vor- / Rücklage des Oberkörpers beim Absprung.

Schersprung vorbereiten: Aufbauformen zu viert mit einem Springseil:

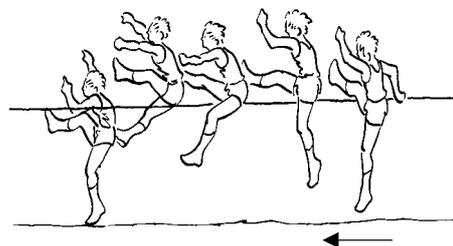
- Die S springen über das kreisende Seil, das von einem anderen S geschwungen wird.
- 2 S halten das Springseil auf Knie- bis Hüfthöhe. 2 weitere S springen aus schrägem Anlauf hintereinander über das Seil, wobei ihre Laufstrecke eine «8» beschreibt. Rollenwechsel.



⊖ Anlaufrhythmus: Kurzer letzter Schritt («tam-ta-tam»).

Schersprung: Zwei Hochsprunganlagen mit unterschiedlich hoch gespannten Gummiseilen (dicke Matten oder Sand). Die S springen den Schersprung von einer vorgegebenen Markierung mit 5-Schritt-Anlauf.

- Die S versuchen, technische Merkmale zu erfüllen.
- Sprungvariationen: Drehsprung (Wälzer), Schersprung mit gebeugtem Schwungbein, Landung im Sitz usw.

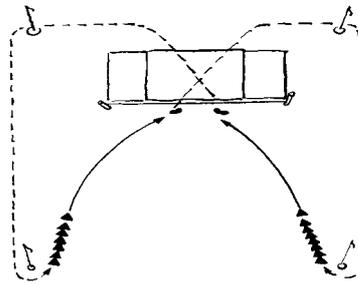


⚠ Merkmale:

- Steigerungslauf
- Kurzer letzter Schritt
- Oberkörper beim Absprung aufrecht
- Sprungbein beim Absprung gestreckt

Vom Schersprung zum Flop: Aus dem 5-Schritt-Anlauf im Bogen:

- Schersprung mit gebeugtem Schwungbein. Beachte: Kurveninnenlage («Töfffahrer»).
- Die L zeigt einen Flop vor, beschreibt ihn, zeigt ein Bild. Die S stellen sich mit geschlossenen Augen vor, wie sie einen Flop springen (L kommentiert).
- Die S probieren den Flop von beiden Seiten aus. Anlauflänge markieren.

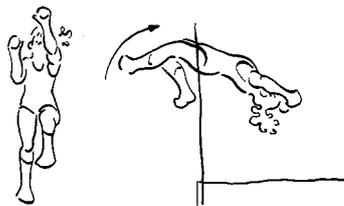


Ⓜ Anlausrhythmus:
«Tam - tam - tam - ta-tam!»

➔ Als Lattenersatz kann ein ca. 5 cm breites Band oder eine Zauberschnur verwendet werden.

Aufbauformen und Lernhilfen:

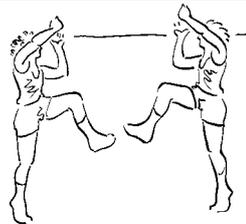
- Sprung mit 1/4 Drehung zum Sitz auf der Matte.
- Hochspringen nach Gegenständen: aktiver Arm- und Schwungbeineinsatz.
- Auf dem Boden mit Springseilen den Anlaufbogen markieren. Absprungort mit Klebband markieren.
- Landen in Rückenlage: Beidbeiniger Absprung zur Landung auf dem Rücken.
- Standflop mit 1/4 Drehung in der Luft.



⚽ Bis 1.40 m Sprunghöhe genügt eine dicke Matte für die Landung. Lattenumlenkbügel sind zwingend bei Sprüngen mit der Latte.

Wettkampfformen:

- Wer erreicht mit je zwei Schersprüngen und Flops die grösste Gesamthöhe? Beide Sprungarten mit dem linken und rechten Sprungbein absolvieren!
- Hochsprung relativ: Wer erreicht die kleinste Differenz zwischen der Sprunghöhe und der Körpergrösse? Wer springt sogar so hoch wie er gross ist?



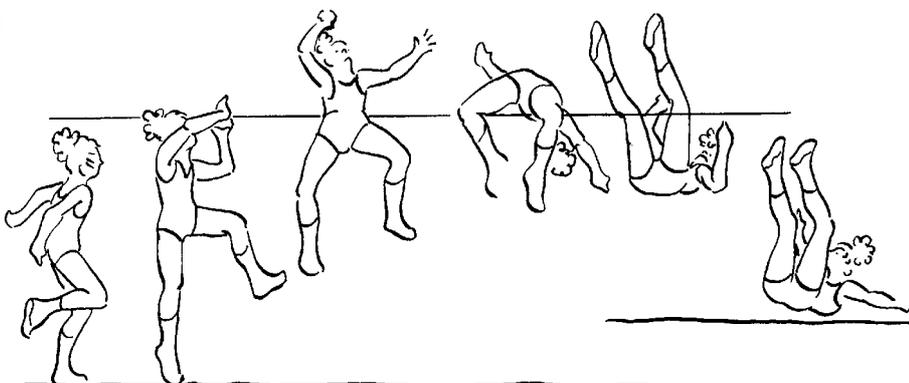
Wertungstabelle Hochsprung

Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

Punkte: Die Normierung ist für den Weitsprung, den Hochsprung, den 60-Meter-Lauf und den Weitwurf gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

Prozentrang: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen höher springen.

Fosbury-Flop



Anlauf:
Bogenlauf
(«Töff-Fahrer»)

Absprung:
Oberschenkel des Schwungbeines waagrecht, Doppelarmeinsatz («Arme und Schwungbein hoch»)

Flug:
Hüfte hoch
(«Brückenstellung»)

Landung:
Beine rechtwinklig zur Latte
(«quer zur Matte liegen»)

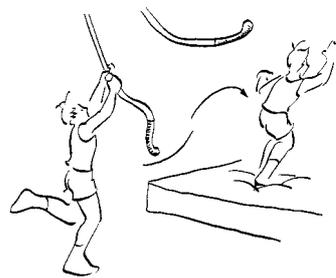
2.6 Vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab

Der Stab unterstützt und verlängert die Flugphase. Positive Erfahrungen helfen, die Stabsprung-Technik zu erwerben. Der Aufbau führt vom Schwingen am Tau zum Springen mit dem Stab.

Das Springen mit dem Stab verlängert die Flugphase!

Schwingen an den Tauen (Ringern):

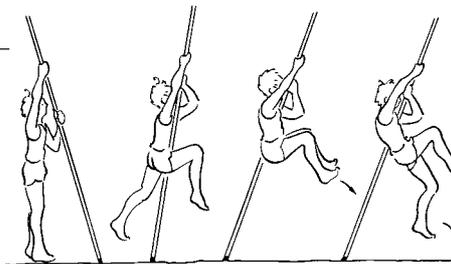
- Das Tau mit beiden Händen in Reichhöhe ungefähr fassen. Anlaufen, sich tragen lassen und auf die dicke Matte springen.
- Von einem Kastenoberteil losschwingen und auf der Matte landen.
- Die Kastenhöhe bis auf 5 Teile steigern.
- Verschiedene Halteformen am Tau ausprobieren: Gestreckte Arme, gebeugte Arme, Tau zwischen den Beinen, Tau neben den Beinen usw.
- Wer trifft eine bestimmte Zone (z.B. Fahrradreifen)?
- 1 Ball zwischen den Beinen halten und ihn aus dem Schwingen einem Partner zuspiesen oder in einen Kastenteil legen.
- Landung nach einer halben Drehung.



☉ In Holland wird anlässlich von Volksfesten mit Stäben über Bäche um die Wette gesprungen!

Stabwandern: Den Stab senkrecht stehend mit der rechten Hand in Reichhöhe und mit der linken auf Kopfhöhe fassen (Rechtshänder). Aus leichtem Anlauf mit gestrecktem oberem Arm auf der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln.

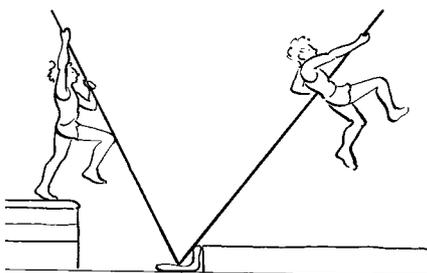
- Die Griffhöhe stets um eine Handbreite steigern.
- «Hexenritt»: Stab zwischen den Beinen halten.
- Hindernisse, Gräben, Matten ... überwinden.



☞ Mögliche Sprungstäbe: 2–3 m lange Holz-Stäbe mit einem Durchmesser von ca. 4 cm, alte Surf-Matten oder Aluminium-Sprungstäbe.

Tiefsprünge: Abspringen vom längsgestellten Kasten mit dem Hexenritt: Stab in Reichhöhe gefasst, Absprung beidbeinig aus dem Stand, Stab zwischen den Beinen.

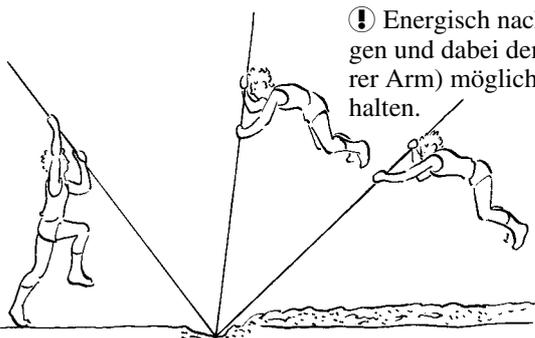
- Aus dem Stand am Stab vorbei auf die Matte springen. Wenn die rechte Hand den Stab hält, mit dem linken Bein abspringen und auf der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln.
- Absprung mit zwei Schritten Anlauf.
- Gelingt es, im Flug die Füße auf Kopfhöhe zu bringen?
- Die Höhe des Kastens reduzieren.
- Den Griff erhöhen.
- Stabsprung mit halber Drehung zur Landung.



☉ Als Lehrperson den Stab seitwärts stabilisieren; die Springenden dürfen den Stab nicht loslassen.

Stabweitsprung in den Sand: Anlauf mit Schieben des Stabes auf dem Boden. Stabweitsprung mit Einstich im Sand. Beachte: Griff der oberen Hand = Reichhöhe + ca. 20–30 cm.

- Den Stab tragen (Spitze leicht über dem Boden).
- Anlaufgeschwindigkeit und Griffhöhe steigern.
- Landung mit 1/2 Drehung: Beidbeinige Landung mit Blick zum Absprungort.
- Sprünge über eine Zauberschnur.
- Ziellandungen in Fahrradpneus.
- Wettkampf: Punkte-Zonenspringen mit 2 Gruppen.



! Energisch nach vorne abspringen und dabei den Haltearm (oberer Arm) möglichst gestreckt behalten.

☉ Im Freien: Sprung in den Sand.

3 Werfen

3.1 Werfen – aber wie?

Grundidee

Vom vielfältigen und spielerischen Werfen mit verschiedensten Wurfgeräten zum präzisen, weiten und technisch korrekten Wurf.

Voraussetzungen

Werfen, Schleudern und Stossen sind natürliche Bewegungsformen. Aus diesen Grundbewegungen heraus entwickeln sich Spiele wie Handball, Basketball oder Frisbee und die leichtathletischen Disziplinen Speer-, Diskuswurf und Kugelstossen.

Viele Schülerinnen und Schüler bekunden offensichtlich koordinative Probleme beim Werfen. Die Ursache liegt z.T. in ihrer Bewegungsumwelt. In einer technisierten Welt besteht für das Werfen angesichts stark beengter und begrenzter Bewegungsräume ein sehr ungünstiges Umfeld. Im Leben der Kinder dominieren andere Bewegungsformen. Zudem werden im Alltag Kraftleistungen der Arme immer weniger verlangt; fein koordinierte Leistungen der Hände sind gefordert. Für die ganzheitliche und gesunde Entwicklung des Körpers ist es aber wichtig, dass die Kinder den Schultergürtel in seiner ganzen Funktionalität erfahren und gebrauchen. Das Werfen liefert diesbezüglich einen wertvollen Beitrag.



Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen verschiedenste Wurfgeräte kennen und probieren sie aus,
- erleben das Werfen als harmonischen Bewegungsablauf,
- erfahren den Bewegungsrhythmus des Worfens aus dem Anlauf,
- erkennen beim Beobachten korrekte oder falsche Bewegungsmerkmale,
- erreichen persönliche Leistungsfortschritte.

Bewegungs- und Trainingslehre

Das Fühlen und Erleben einer Bewegung führt mit der Zeit zu einer stimmigen «Innensicht», die für befriedigendes Sporttreiben wichtig ist. Darum ist es wichtig, dass auch beim Werfen verschiedene Sinne angesprochen und die Bewegungen bewusst erlebt werden. Vielfältige Bewegungserfahrungen bilden die Basis für eine technisch korrekte Wurfbewegung.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Mit verschiedenen Wurfgegenständen werfen.
- Die Beidseitigkeit fördern; auch beidhändige Formen durchführen.
- Sicherheitsvorkehrungen treffen: Erst nach einem vorher vereinbarten Zeichen der Lehrperson über die Abwurfmarkierung treten und den Wurfgegenstand holen. Immer genug Sicherheitsabstand einhalten.
- Viele Wiederholungen ermöglichen.
- Selbstbeurteilung und Partnerkorrektur anstreben.

➔ Merkpunkte der Wurfbewegung: Vgl. Bro 4/4, S. 31.

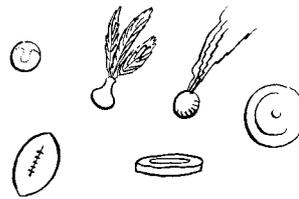
3.2 Wurfspiele

Die Schülerinnen und Schüler suchen und erfahren Wurfmöglichkeiten in Form von Wurf- und Treffspielen. Würfe links und rechts, in die Weite, in die Höhe und auf Ziele; Würfe mit verschiedenen Gegenständen und aus verschiedenen Positionen.

Wie fliegen die verschiedenen Gegenstände? Wer trifft ein Ziel?

Gegenstände zuwerfen: 2 S werfen sich im Stand verschiedene Gegenstände (Bälle, Frisbees, Strumpfbälle, Ringe, Indiacas, Rugbybälle ...) möglichst genau zu. Sie versuchen, die zugeworfenen Flugobjekte sicher und auf verschiedene Arten zu fangen.

- Wurf-Ausgangsstellung variieren: im Sitz, im Liegen, im Lauf, mit dem Rücken zum Partner ...
- Bewegungsausführung variieren: einhändig, beidhändig, Drehwurf, Schleudwurf, hoch, weit ...



➔ Die S suchen auch eigene, originale Zuspiel- und Fangformen.

Prellwerfen: Durch kraftvolles Prellen soll der Ball möglichst hoch aufspringen.

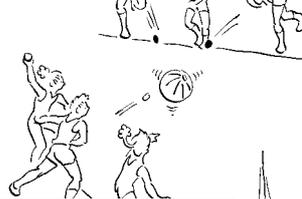
- Wer erreicht die Decke, eine bestimmte Marke?
- Gelingt es, links und rechts etwa die gleiche Höhe zu erreichen?
- Gelingt es, vor dem Auffangen des Balles ein Kunststück auszuführen?



⚠ Verschiedene, gut springende Bälle verwenden.

Rollmops: 2 Teams werfen hinter einer Grundlinie verschiedene Bälle auf 2 Basket- oder Medizinbälle. Ziel ist es, die Bälle hinter die gegnerische Grundlinie zu treiben. Welches Team erzielt zuerst 5 Punkte?

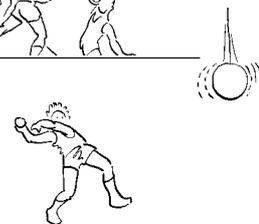
- Spiel mit 4 Teams und 4 Langbänken im Viereck. Jedes Team wirft die Bälle hinter seiner Langbank ab.



⚠ Kegelwürfe sind nicht erlaubt!

⚠ Vorsicht beim Zurückholen der Bälle!

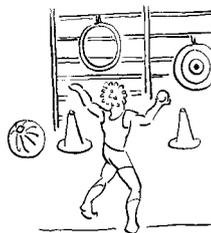
Bewegliches Ziel: Die S werfen auf ein bewegliches Ziel: Langsam rollender Physioball, hin- und hergerollter Reifen, aufgehängter Gong, Glocke, von S getragene Matte, Schwedenkasten (S als «Motoren» hinter dem Kasten) ...



⚠ Trotz Wettbewerbssituation gegenseitig Rücksicht nehmen!

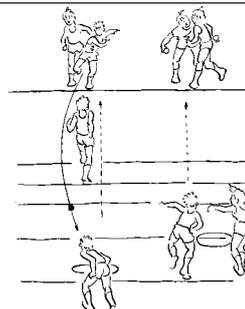
Wurfbude: Alle S haben einen Ball und werfen aus dem Volleyball-Feld auf Ziele an der Wand. Als Ziele dienen an der Sprossenwand aufgehängte Gymnastik- oder Fahrradreifen, Kastenteile, Kegel, Basketballbretter, mit Spielbändern markierte Felder der Gitterleiter, Zwischenräume von zwei Kletterstangen usw.

- Stationentraining (Wechsel nach 2 Minuten).
- «Wie viele Treffer traust du dir in 1 Minute zu?»
- Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



⚠ Auf dem Rasen: Zielwerfen und Laufen kombinieren.

Bei Treffer weiter: 3–5 S besitzen einen Reifen als Wurfziel. Die Reifen liegen zuerst im gleichen Abstand von der Abwurfline. Die Aufgabe besteht darin, den Ball so zu werfen, dass er in den Reifen fällt. Nach dem Wurf holt der Werfer den Ball (evtl. ein Spieler, der nur die geworfenen Bälle zurückrollt) und übergibt ihn dem nächsten. Jeweils nach zwei Treffern wird der Reifen um einen Durchmesser nach vorne gelegt usw. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?



⚠ Genügend seitlicher Abstand zur nächsten Gruppe.

3.3 Wurfwettkampf mit 4 Teams

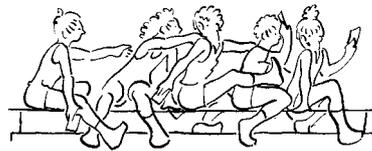
Welches Team löst die Aufgaben am besten?

Organisatorische Hinweise:

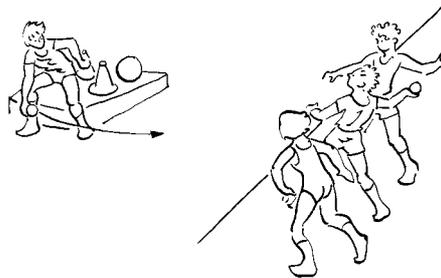
- Alle Gruppen absolvieren gleichzeitig das gleiche Wurfspiel.
- Für jedes Spiel werden Rangpunkte verteilt. Sieger des Gruppenwettkampfes wird das Team mit den wenigsten Rangpunkten.
- Die Gruppenbildung zählt zum Wettkampf.
- Jedes Team zählt während des Spiels laut die erreichten Punkte.
- Vor dem Wertungsdurchgang eine Übungsphase ermöglichen.
- Genaue Wertungen ermöglichen und Sicherheit gewährleisten.

Gruppenbildung: Alle S erklimmen die Sprossenwand und setzen einen Fussabdruck über die oberste Sprosse. Sie eilen zurück und nehmen eine Jasskarte. Alle S mit der gleichen Jasskartenfarbe gruppieren sich, bilden der Höhe der Karte nach eine Kolonne, setzen sich dann hintereinander auf eine Linie oder auf eine Langbank und rufen: «Fertig!». Reihenfolge?

⊙ Material: Jasskarten



Objekte von der Matte schiessen: In der Mitte der Halle liegen 4 Matten, auf denen je 2 Verkehrshüte, 2 Basket- und Handbälle liegen. Jedes Teammitglied steht mit einem Tennisball in der Hand auf einer vereinbarten Linie gegenüber der Matte. Je 1 S pro Team rollt die geworfenen Tennisbälle seinem Team zurück. Welches Team hat zuerst alle Gegenstände von der Matte geschossen? Teams, die fertig sind, trainieren Zielwürfe mit der schwächeren Hand.



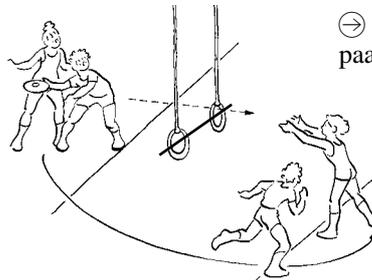
⊙ Material: 4 Matten, Tennisbälle, 8 Verkehrshüte, 8 Basket- und Handbälle

Ball in den Sack: Die S versuchen, einem Teammitglied auf der anderen Hallenseite Bälle so zuzuwerfen, dass diese mit einem Plastiksack gefangen werden können. Wer fängt, muss dabei stets mit einem Fuss die Matte berühren und darf nur Bälle auffangen, die ohne Bodenberührung auf sie zukommen. Die geworfenen Bälle werden von einem Teammitglied zurückgerollt. Welches Team kann in 2 Minuten mit dem Sack am meisten Bälle auffangen?



⊙ Material: 4 Matten, Tennisbälle, 4 Plastik- oder Kehrriechtsäcke

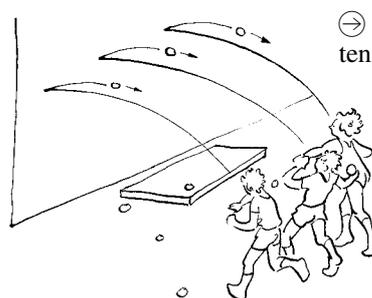
Frisbeepassen: Die S versuchen, von einer Linie aus einem Teammitglied das Frisbee so zuzuspielen, dass es zwischen den Seilen eines Ringpaares hindurchfliegt. Gelingt dies und kann das Teammitglied das Frisbee fangen, zählt dies als Punkt. Nach jedem Wurf läuft die Werferin dem Frisbee nach und stellt sich hinter der gegenüberliegenden Kolonne auf. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten gültige Fänge?



⊙ Material: 4 Frisbees, 4 Ringpaare, 4 Gymnastikstäbe

Wandabpraller: Jedes Team legt seine Matte mindestens 3 Meter vor einer Wand auf den Boden. Ziel ist es, den Ball so an die Wand zu werfen, dass der Abpraller auf der eigenen Matte landet. Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Treffer?

- Die Abpraller von der Wand sollen in einen Kasten fliegen.
- 3 Treffer in Serie ergeben einen Bonuspunkt.



⊙ Material: Tennisbälle, 4 Matten, evtl. 4 Kästen

3.4 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf

Die Schülerinnen und Schüler lernen die korrekte Wurfbewegung. Anzustreben ist ein harmonisch empfundener Bewegungsablauf.

Jan Zelezny, Olympiasieger 1992 im Speerwurf, hat eine Bestleistung von gegen 100 m. Mit dem linken Arm warf er erstaunliche 70 m!

Wer wirft links und rechts annähernd gleich gut?

Standwurf: Die S stehen in Vorschrittstellung 4–5 m vor einer Wand. Die Arme sind locker gestreckt und in der rechten Hand halten sie einen Wurfball (= Grundstellung). Gewicht nach hinten verlagern (= Wurfauslage). Vordrehen der Hüfte (= Körper wie einen Pfeilbogen spannen) und Abwerfen des Balles. Rechts und links werfen.

- Den zurückspringenden Ball auffangen.
- Den Ball von der Hallenmitte abwechselungsweise an die linke und rechte Seitenwand werfen.
- Wer erzielt in 1 Min. wie viele Fänge? Wer verbessert sich im 2. Durchgang? Wer hat zuerst 20 Fänge?
- Eine Leine schräg auf den Boden legen, dass ihr Abstand zur Wand immer grösser wird (evtl. Linie mit Kreide zeichnen): Von wo aus gelingt es, den Ball via Wand hinter die Leine zu werfen?
- Würfe gegen das Basketballbrett. Nach jedem Treffer darf von einer weiter entfernten Linie geworfen werden. (Sicherheit gewährleisten: Z.B. mehrere Gruppen bilden, Wurfreihenfolge vereinbaren, alle S gemeinsam werfen lassen usw.)
- Wer kann aus 10, 15, 20, 25 m den Ball noch an die obere Hälfte der Wand werfen?

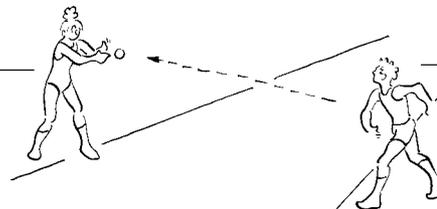


⇒ Hinweise zum methodischen Vorgehen: Den Standwurf vorzeigen, beschreiben, ein Bild zeigen. Die S probieren die Bewegung aus. Den Wurf langsam ausführen, um die Stellungen bewusst wahrzunehmen (evtl. mit geschlossenen Augen). Vom langsamen und sanften zum schnellen und kräftigen Wurf.

- ⚠ Vor dem Abwurf:
- Körperfront abgedreht
 - Gewicht auf dem hinteren Bein

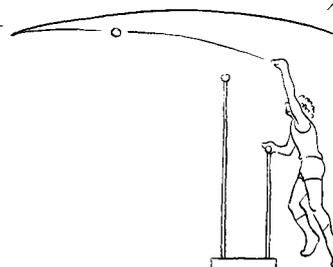
Vektorenwerfen: Die einzelnen Paare stellen sich so auf, dass der Wurf über die beiden schräg zueinander ausgelegten Leinen gerade noch möglich ist. Wie weit können die S auseinandergehen und einander dennoch den Ball sicher zuwerfen?

- Mit welchem Gegenstand gelangen die Zuspiele?



⇒ 2 Leinen so über den Boden spannen, dass ihr Abstand zunimmt.

Test 2.3 - Stufenbarren überwerfen: Tennisballwurf über den hohen Holm gegen die Wand, so dass der Ball wieder über den Stufenbarren zurückfliegt. Je drei Würfe links und rechts. Die Nicht-Wurfhand hält den tiefen Holm. Wenn der tiefe Holm zu hoch ist, die Abwurfstelle mit Matten/Kastenoberteil erhöhen. Holmhöhe: Tiefer Holm ca. Schulterhöhe, hoher Holm höchste Stufe. Abstand zur Wand: Knaben 4 m, Mädchen 3 m.



⚠-Kriterien «Stufenbarren überwerfen»: Der Ball muss über den Stufenbarren zurückfliegen; je 3 Würfe links und rechts nacheinander; alle Würfe müssen erfüllt sein.

Rhythmusschulung: Der für das Werfen wichtige Bewegungsrhythmus «tam-ta-tam» wird durch verschiedene Bewegungsformen vorbereitet oder verbessert:

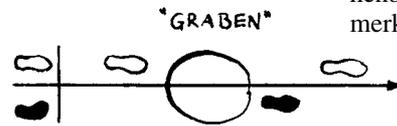
- Nachstellschrittformen (Chassée) zur Musik oder zur rhythmischen Begleitung der Lehrperson ausführen.
- Laufen und über ausgelegte Reifen springen (Absprung li, dann zwei schnelle Bodenkontakte re und li). Vorstellung: Mit einem Schritt Anlauf über den «Graben» springen.



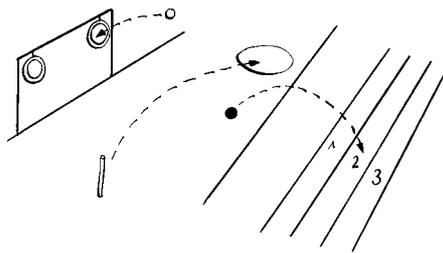
⇒ Bewegungsbegleitung durch eine rhythmisch klatschende Schülergruppe.

Werfen mit dem 3-Schritt-Anlauf: Als Hilfe für den korrekten Bewegungsrhythmus wird ein Reifen auf den Boden gelegt, der nicht betreten werden darf («über den Graben springen»). Abstoss vor dem Reifen mit dem linken Bein, Landung re-li und peitschenartiger Abwurf mit guter Bogenspannung.

- Bewegungsbild: «Ziehe an einem Gummiseil, das hinten an der Wand befestigt ist.»
- Die S werfen den Ball gegen die Wand.
- Alle S werfen gleichzeitig. Die Lehrperson spricht rhythmisch mit: «Und-li-re-li.» Auch mit der schwächeren Hand. Mehrere Bälle nacheinander werfen.
- Die S halten in der Wurfauslage an und kontrollieren sich: Ist das Gewicht auf dem hinteren Bein, der Wurfarm locker gestreckt, der Gegenarm vorne, das vordere Bein beinahe gestreckt?
- Wurf-Parcours: Stationen, bei denen mit 3-Schritt-Anlauf geworfen werden muss: Zielwurf mit einem Handball auf Fahrradreifen im Tor, Zielwurf mit Wurfstab in einen Kreis.
- Weitwurf: Sektoren-Punktewurf.



⊙ Lernpartner beobachten gegenseitig ein im unten stehenden Reihenbild aufgeführtes Bewegungsmerkmal.



⊙ Empfinden die S ihre Wurfbewegung als rhythmisch, harmonisch, rund ...? Und mit dem anderen Arm?

Werfen und Messen im Freien: Den Standwurf und Wurf mit 3-Schritt-Anlauf messen und vergleichen. Ziel: Der Ball soll mit 3-Schritt-Anlauf weiter fliegen!

- Wie weit werfen die S einen Tennisball, den 80-g-Ball, den 200-g-Ball?
- Wie weit werfen die S mit dem rechten bzw. mit dem linken Arm? Wer hat die kleinste Differenz?
- Wer schätzt seine Weite am genauesten voraus?



Ⓣ Weitwurf

➔ Bezugsnormen:
Vgl. Bro 4/1, S. 19

Wertungstabelle Weitwurf (80-g-Ball)

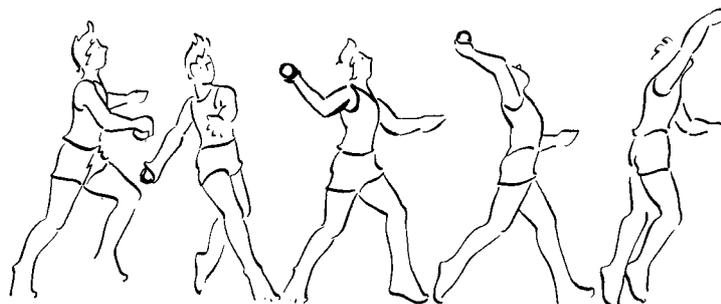
Punkte	Prozentrang	Mädchen		Knaben	
		10/11 Jahre	12/13 Jahre	10/11 Jahre	12/13 Jahre
0	1	6.50 m	7.00 m	12.80 m	15.50 m
10	2	9.00 m	10.00 m	16.00 m	19.00 m
20	7	11.50 m	13.00 m	19.30 m	22.50 m
30	16	14.00 m	16.00 m	22.50 m	26.00 m
40	31	16.50 m	19.00 m	25.80 m	29.50 m
50	50	19.00 m	22.00 m	29.00 m	33.00 m
60	69	21.50 m	25.00 m	32.30 m	36.50 m
70	84	24.00 m	28.00 m	35.50 m	40.00 m
80	93	26.50 m	31.00 m	38.80 m	43.50 m
90	98	29.00 m	34.00 m	42.00 m	47.00 m
100	99	31.50 m	37.00 m	45.30 m	50.50 m

Punkte: Die Normierung ist für den Weitwurf, den 60-Meter-Lauf und den Weit- und Hochsprung gleich, d.h. die Punkte der einzelnen Disziplinen sind untereinander vergleichbar und können für einen Mehrkampf addiert werden.

Prozentrang: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ihrem Jahrgang orientieren: Prozentrang 84 z.B. heisst, dass 16% der Gleichaltrigen weiter werfen.

Wurf mit 3-Schritt-Anlauf

- **Schrittfolge:** li-re-li im Rhythmus «tam-ta-tam»
- **Impulsschritt «tam»:** Langer, flacher Schritt («über den Graben springen»)
- **Wurfauslage «ta»:** Gewicht auf dem hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt («Gewicht hinten»)
- **Abwurf «tam»:** Bogenspannung; Ellbogen voraus («Hüfte voraus»)



tam

ta

tam

3.5 In die Weite und auf Ziele schleudern

Würfe aus der Drehung, links und rechts, in die Weite, auf Ziele, mit verschiedenen Gegenständen, aus verschiedenen Positionen, mit und ohne Anlauf ergeben vielfältige Schleudererfahrungen.

Wer kann links und rechts schleudern?

Schönschleudern: Verschiedene Wurfgeräte (Gummiring, Wurfstab, kleine Bälle, geknotete Springseile ...) so schleudern, dass sie möglichst «schön» fliegen, d.h. mit horizontaler Drehung, ohne Flattern oder Wackeln.

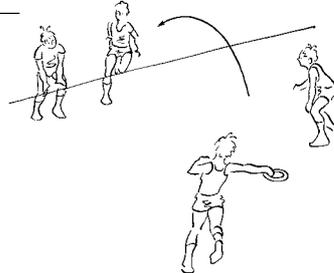
- Die S erteilen Noten für die Zuspiele. 10 bedeutet sehr schön fliegendes Wurfgerät.



☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

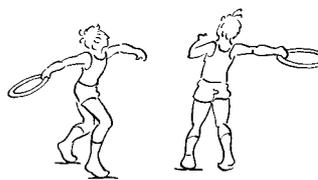
☞ Die Kinder bringen eigene Wurfgeräte mit, zeigen ihr Können und lernen voneinander.

Ringtennis 2 gegen 2: Die Paare stehen sich, durch eine hochgespannte Leine getrennt, gegenüber. Der Gummiring darf nur durch einhändiges Schleudern («Schleppen») über die Leine geworfen werden. Fällt er im gegnerischen Feld zu Boden, ergibt dies einen Pluspunkt für das werfende Paar.



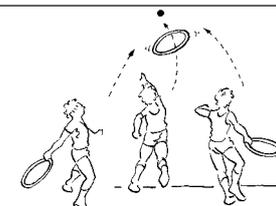
- Die Wurfseite für den Abwurf festlegen (li/re).
- Spiel 4 gegen 4 mit 2 Ringen.

Standschleudern: Die S stehen mit dem li Bein vorne in Vorschrittstellung (hüftbreit), haben beide Arme gestreckt, wobei sie in der rechten Hand einen Veloneu halten: Weites Ausholen durch Zurückdrehen des Oberkörpers nach hinten, dann schnelles Vordrehen der Hüfte und Abwurf mit gestrecktem Arm.



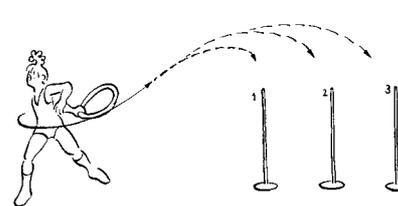
☞ Die Bewegungsmerkmale bewusst machen: Hüfte vordrehen, Wurfarm gestreckt lassen, Wurfarm bleibt lange hinten, Körperstreckung beim Abwurf.

Boccia: Als Wurfziel wird wie beim Boccia ein Ball (Tennisball...) ins Feld gerollt. Wer mit dem Fahrradreifen am nächsten zum Ball schleudert, gewinnt den Durchgang und darf den Ball für den nächsten Durchgang wegwerfen.



- Wurfgeräte variieren: Ringe, geknotete Seile ...

Risiko-Wurf: Alle S haben die Wahl, sich eine kurze, mittlere oder grössere Wurfstrecke vorzunehmen. Durch das erfolgreiche Treffen des entsprechenden Malstabes mit dem Fahrradreifen können, je nach Distanz, 1, 2 oder 3 Punkte gewonnen werden.



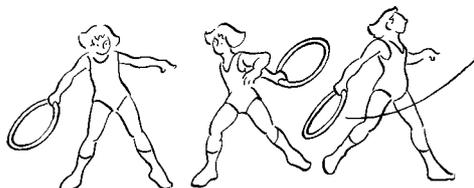
- Welches Team erreicht in 5 Minuten oder mit 50 Würfen am meisten Punkte?

☉ Im Freien werden die Malstäbe in die Wiese gesteckt, damit sie nicht umfallen.

Dreh-Schleudern: Ohne Wurfgerät laufen, in der Luft eine ganze Drehung ausführen und weiterlaufen.

- Drehung auf beide Seiten ausführen.
- Wer kann mit einer ganzen Drehung ein Wurfgerät genau wegwerfen?
- Blick in Wurfrichtung, Füße parallel. Der gestreckte Wurfarm zeigt nach hinten. Schritte li-re-li (für Rechtshänder) mit dem typischen Wurfrhythmus («tam-ta-tam») und ganzer Körperdrehung in Gegenurzeigerrichtung. Wer kann den Wurfring, den Wurfstab, den Schleudeball oder den Fahrradreifen auf diese Art sicher fortschleudern?

☉ Die S mit Aussenfrontkreis aufstellen und nach aussen werfen lassen, damit niemand von einem Wurfgerät getroffen wird.



☉ Füße und Bauch drehen schnell voraus; Schultern und Wurfarm drehen mit Verspätung.

3.6 In die Weite und auf Ziele stossen

Stossen links und rechts, in die Weite, in die Höhe, auf Ziele, mit verschiedenen Gegenständen, aus verschiedenen Positionen, mit und ohne Anlauf bereichert das Bewegungsrepertoire der Schülerinnen und Schüler.

Wer stösst links und rechts annähernd gleich gut? Wer stösst am weitesten?

Standstoss: Die S stehen in Vorschrittstellung links 2–3 m vor einer Wand. Sie halten einen Basketball mit beiden Händen vor der rechten Schulter (Ellbogen auf Ballhöhe): Oberkörper zurückdrehen, schnell vordrehen und kräftig wegstossen.

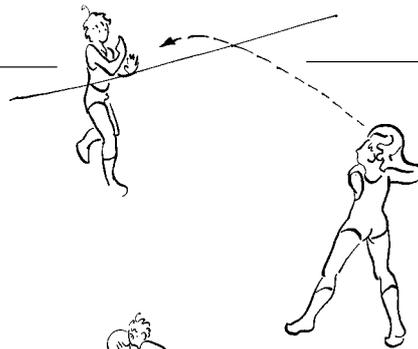
- Links und rechts im Wechsel stossen und den zurückprallenden Ball auffangen.
- Wer kann nach dem Abwurf und vor dem Fangen des Balles den Boden berühren?
- Die Distanz zur Wand vergrössern, bis der zurückprallende Ball nicht mehr gefangen werden kann.
- Wie weit fliegt der zurückspringende Ball?
- Zielstossen auf das Klettergerüst: Wer trifft alle mit Bündeln markierten Felder?
- Stossen mit dem Medizinball.



⚠ Die Hauptarbeit geschieht in den Beinen. Zum Vergleich den Ball auch aus dem Sitzen stossen!

Ball über die Leine: 2 S stehen sich, durch eine hoch gespannte Leine getrennt, gegenüber. Beidarmiges Zustossen eines Basketballs aus den Beinen mit vollständiger Körperstreckung: Zuerst die Beine, dann die Arme strecken!

- Mit Medizinball.
- Einarmiges Stossen aus der Vorschrittstellung.
- Die Distanz vergrössern.
- Welches Paar erzielt in 1 Minute 20 Zuspiele?
- Schnurball 1 gegen 1, 2 gegen 2.

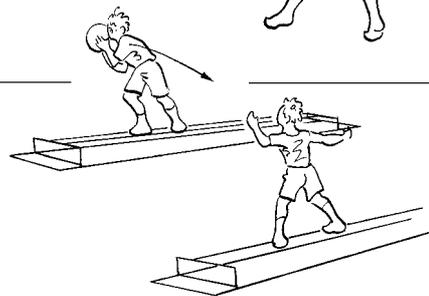


➔ Schnurball: Vgl. Bro 5/4, S. 16

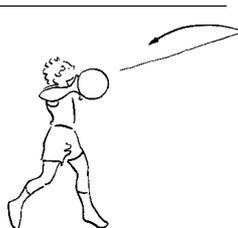
⚽ Beim Stossen mit dem Medizinball Konzentration fordern und genügend seitlichen Abstand einhalten.

Stossduell: Je 2 S stehen sich auf der Schmalseite einer Langbank gegenüber und versuchen, sich gegenseitig durch Zustossen eines Medizinballes von der Schwebekante zu stossen.

- Die S vereinbaren die Stossart: links, rechts oder beidhändig.



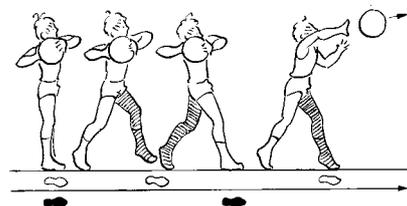
Test 2.4 - Basketballstossen: Fortlaufend rhythmisches, beidarmiges Stossen eines Basketballes von der Brust gegen die Wand. Stossen in Ausfallschrittstellung, abwechslungsweise linkes und rechtes Bein vorne. Dazwischen jeweils in Grätschstellung fangen.



Ⓣ-Kriterien «Basketballstossen»: Korrekte Schrittstellung; 10-mal linkes und 10-mal rechtes Bein vorne; der Ball muss immer gefangen werden.

Stossen aus dem Angehen: Die S stehen in Frontalstellung zur Stossrichtung. Sie halten den Basket- oder Medizinball mit hohen Ellbogen auf Schulterhöhe. Angehen und Stoss im 3-Schritt-Rhythmus («tam-ta-tam»).

- Wer trifft die 1., 2. oder sogar die 3. Matte?



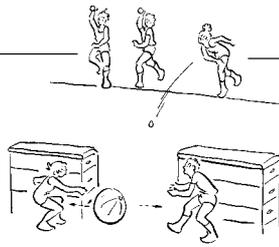
4 Kombinieren

4.1 Wurf-Lauf-Kombinationen

Das Werfen lässt sich mit dem Laufen kombinieren und dadurch unter erhöhter Belastung üben. Es sind weitere, beliebige Kombinationsformen möglich.

Wer trifft, obwohl er vom Laufen ausser Atem ist?

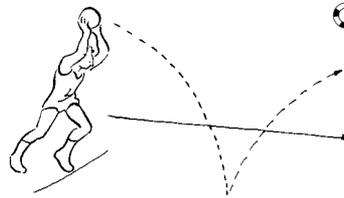
Riesenball-Treffer: Die S stehen hinter einer Linie und werfen kleine Bälle auf den vorbeierollenden Physio-ball. Dieser wird von 2 Kindern (hinter dem Schwenkendenkasten) hin und her gerollt. Wer den Ball trifft, holt auf der anderen Hallenseite ein Spielband. Wer erzielt mehr Treffer als die Lehrperson?



☉ Mit etwas Fantasie sind alle Formen im Freien durchführbar.

Ballfangen nach einmaligem Aufprellen: Die S werfen den Ball von einer Linie aus und versuchen, ihn nach einmaligem Aufprellen wieder zu fangen.

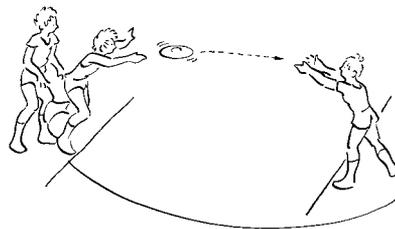
- Den Ball möglichst weit entfernt vom Abwurfort fangen. Welche Abwurftechnik ist die geeignetste?
- Zu zweit: A wirft und B versucht, den Ball nach einmaligem Aufprellen wieder zu fangen. Wechsel.



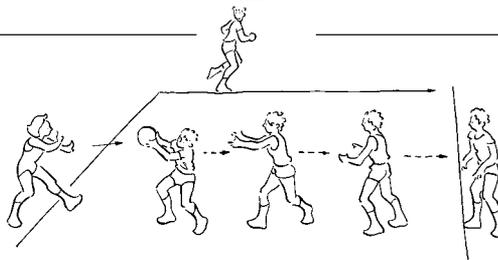
☉ Rückweg vereinbaren.

Werfen und Laufen mit Frisbee: Jeweils 3–5 S stehen sich hinter zwei markierten Linien gegenüber. Das Frisbee wird hin und her geworfen. Nach jedem Zuspiel muss auf die andere Seite gelaufen und hinter der entsprechenden Kolonne angeschlossen werden.

- Gruppenwettkampf: Welche Gruppe erzielt am meisten gültige Zuspiele (Frisbeezuspiel muss gefangen werden)? Welche Gruppe erzielt zuerst 10 gültige Zuspiele hintereinander?

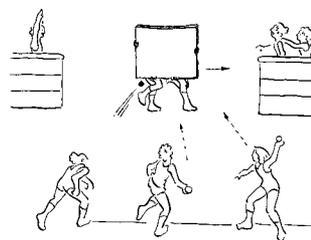


Wer ist schneller, der Ball oder die Läuferin? Ungefähr 5 S bilden die Gruppe A und stehen auf einem Glied mit einem Abstand von einigen Metern. Sie versuchen, auf das Startsignal den Ball möglichst schnell von S zu S zu passen. Gleichzeitig versucht jemand von Gruppe B, schneller im Ziel zu sein als der Ball der Gruppe A.



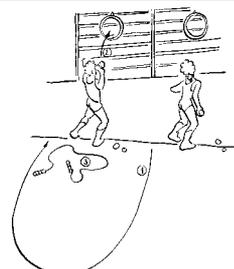
Ungeheuer: 2 S bilden das «Ungeheuer». Sie tragen eine Matte o.Ä. über die Breite der Turnhalle von Kasten zu Kasten. Die restlichen S versuchen, das Ungeheuer zu treffen.

- Gruppenwettkampf: Gruppe A trägt eine Matte 20-mal von einer Seite zur anderen. Jedes Mal müssen 2 andere S die Matte tragen. Wie viele Treffer erzielt Gruppe B in dieser Zeit? Rollenwechsel.



☉ Wer einen Treffer erzielt hat, holt sich in einem entfernten Depot ein Spielband.

Wurf-Biathlon zu zweit: Nach einem Lauf um eine markierte Runde wirft A 3 Bälle auf einen an der Sprossenwand aufgehängten Reifen. Pro Fehlwurf muss er eine Zusatzaufgabe (z.B. 5 Sprünge mit dem Springseil) ausführen. Dann erfolgt mit Handschlag das Startzeichen für B, der mit der Laufrunde beginnt. Welche drei Paare haben zuerst 10 Durchgänge absolviert?



☉ Die S bestimmen die Zusatzaufgabe.

4.2 24-Stunden-Triathlon

Triathlon – eine verrückte Sache! Die Idee, Sportarten miteinander zu kombinieren, ist faszinierend. Übertragen wir diese Idee auf den Schul- und Freizeitsport!

Schafft es die Gruppe, 24 Stunden lang zu laufen, Rad zu fahren und zu schwimmen?

Idee: Einen Tag lang in einer Dreiergruppe (Klassenkamerad, Freundin, Grossvater, Tante...) Rad fahren, Laufen und Schwimmen!

Ziel: Jede Dreiergruppe hat das Ziel, innerhalb von ca. 3 Monaten die Aufgabe zu erfüllen. Dazu muss jedes Gruppenmitglied durchschnittlich 8 Stunden absolvieren. Der Start erfolgt im Sportunterricht, der Rest wird in der Freizeit absolviert.

Spielregeln: Pro Etappe mindestens 10 Minuten (oder länger) laufen, schwimmen oder Rad fahren, ohne anzuhalten. Die zurückgelegte Strecke ist nicht entscheidend. Die Zeit durch Ankreuzen der entsprechenden 10-Minuten-Felder in das Kontrollblatt eintragen. Die Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden addiert, bis alle Felder ausgefüllt sind. In der Lauf-tabelle darf nur die *gelaufene* Zeit eingetragen werden usw.

Preise: Alle eingesandten und vollständig ausgefüllten Protokollblätter (Ehrlichkeit!) nehmen an der Verlosung eines Preises teil.

Ⓣ Dieses oder ein ähnliches Ausdauerprojekt mit der Klasse planen, durchführen und auswerten.



24-Stunden-Triathlon Kontrollblatt für die Zeit vom _____ bis _____

1. Name: 2. Name: 3. Name:

Schwimmen					
					1 Std.
					2 Std.
					3 Std.
					4 Std.
					5 Std.
					6 Std.

Rad fahren					
					1 Std.
					2 Std.
					3 Std.
					4 Std.
					5 Std.
					6 Std.
					7 Std.
					8 Std.
					9 Std.
					10 Std.

Laufen					
					1 Std.
					2 Std.
					3 Std.
					4 Std.
					5 Std.
					6 Std.
					7 Std.
					8 Std.

Wir haben die Regeln genau eingehalten:

Datum: _____

1. Unterschrift: 2. Unterschrift: 3. Unterschrift:

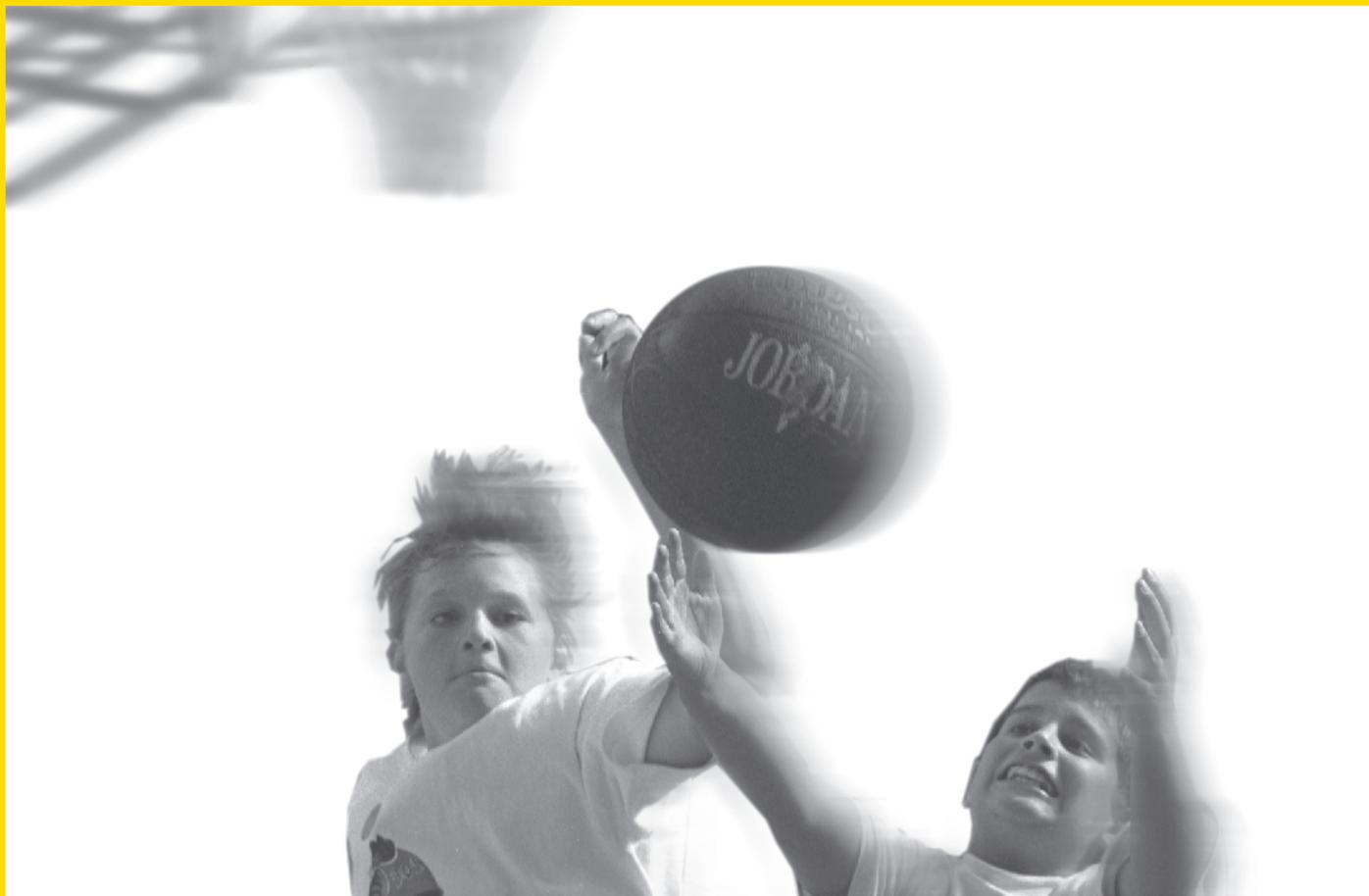
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

EGGER, K. / BAUMBERGER, J. / MÜLLER, U.:	Normierung der Leichtathletik-Disziplinen. Unveröffentlichte statistische Auswertung. Bern 1996	
FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbeck: 1984.	Grundlagenwerk mit Hintergrund- informationen für Lehrkräfte
HABERKORN, Ch. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt a. M. 1992.	Hilfreiche Übungsformen, gute Skizzen der Bewegungsabläufe
KURZ, D. (Hrsg.):	Leichtathletik: Zs. Sportpädagogik. Seelze 1982.	Neuorientierung der Leichtathle- tik in der Schule
MURER, K.:	Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994 ⁸ .	Vielfältige Schulung der Grund- bewegungen Laufen, Springen, Werfen; ergänzt durch 1003 Spiel- und Übungsformen
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Bern 1989.	Mit Lektionsbeispielen
SCHMIDT, P. (Hrsg.):	Leichtathletiktraining. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Münster.	Aktuelle Praxisbeiträge für Schul- und Jugendleichtathletik
STRÄHL, E.:	Leichtathletik. Zürich: Schweizerisches Jugendschriftenwerk SJW 1984 ² .	Reihenbilder sowie Fehlerbilder und Korrekturformen
ZAHND, R.:	Der 12-Minuten-Lauf-Test. Magglingen 3/1986.	Querschnittuntersuchung bei Schülerinnen und Schülern
Video-Filme:		
ESSM:	Serie «Leichtathletik» mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.	Informative Lehrfilme
SCHWEIZEISCHER LEICHTATHLETIKVERBAND:	Tests: Film zu den Leichtathletiktests. Serie 1: 1–4; Serie 2: 5/6 Im Band 4 sind folgende Tests integriert: • Bänklilauf (Vgl. S. 16) • Seilspringen (Vgl. S. 20) • Stufenbarren überwerfen (Vgl. S. 30) • Basketballstossen (Vgl. S. 33) • Dauerlauf («Laufe dein Alter»: Vgl. S. 17)	Die Leichtathletiktests im Bild
Adressen:		
	• SLV (Schweizerischer Leichtathletikverband)	Bezugsquelle u.a. für die Leicht- athletik-Tests
	• ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)	Ausleihstelle für Bücher, Videos



5

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 5

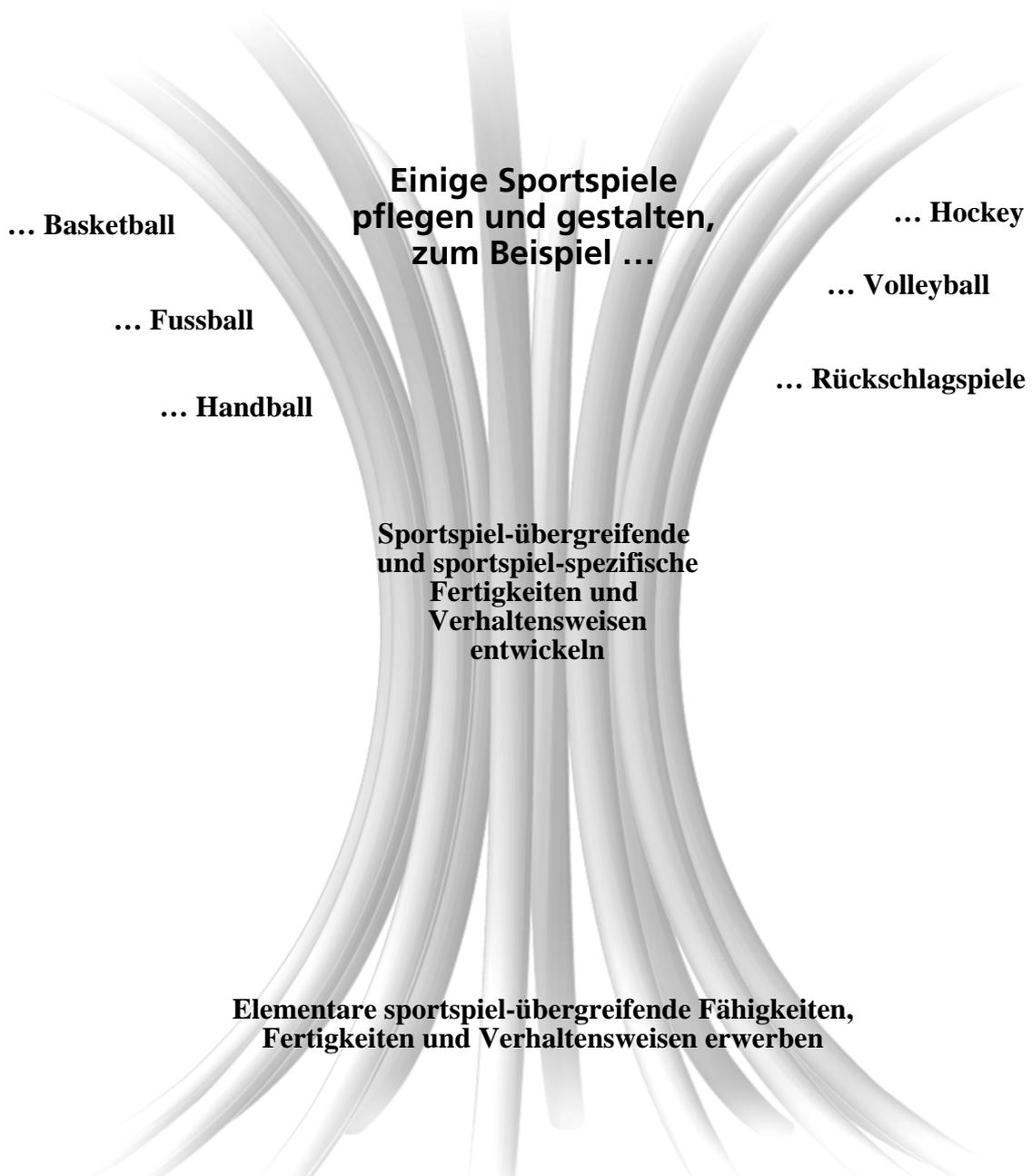


Spielen

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 und Teamfähigkeit) und erleben Spielen als etwas Spannendes, Attraktives und Befriedigendes.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Allein, zu zweit und in der (kleinen) Gruppe spielen
- In originellen Spielräumen, mit attraktivem Spielmaterial, in mehrheitlich offenen Spielsituationen Entdeckungen und grundlegende Spielfähigkeiten erwerben
- Spiellandschaften, Lauf-, Neck-, Sing- und Fangspiele erleben



Vorschule

- In offenen Spielsituationen eigene Formen und Spielregeln entwickeln und anwenden
- Regeln gemeinsam aushandeln, akzeptieren und einhalten
- Gemeinsam bekannte Spielformen erweitern oder variieren
- Vielfältige materiale, räumliche und zeitliche Spielerfahrungen sammeln
- Sich in ein Team einordnen und fair mitspielen



1.–4. Schuljahr

- Einfache technische und taktische Elemente sportspielübergreifend erwerben, vielseitig anwenden und gestalten
- Grundlegende Spielregeln entwickeln
- Sportspiele in einer schulgemässen Form spielen
- Sich in ein Team einordnen und fair spielen



4.–6. Schuljahr

- Spielerische Grundhaltung und faires Verhalten pflegen
- Spiele den eigenen Bedürfnissen anpassen und weiterentwickeln
- Sportspiel-übergreifende 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

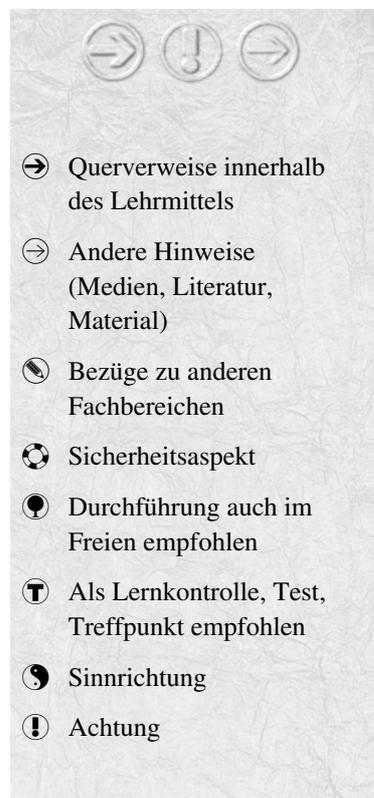
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Spielideen für die Freizeit, Spielregeln, Spielmaterial, Jonglieren, Fairness usw.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Ballspielen lernen	
1.1 Ballspielen lernen	3
1.2 Ballkunststücke	5
1.3 Sich mit dem Ball fortbewegen	6
1.4 Spiele gestalten	8
1.5 Spiele lehren und lernen	9
1.6 Miteinander Ball spielen	10
1.7 Tuffball	12
1.8 Überzahlspiele	13
1.9 Schnappball	14
1.10 Schnurball	16
1.11 Ball nicht auf den Boden fallen lassen	17
1.12 Ziele treffen	18
2 Sportspiele	
2.1 Einführung	20
2.2 Fairplay	21
2.3 Teams und Turniere	22
2.4 Spielverderber	23
3 Basketball	
3.1 Basketball – aber wie?	24
3.2 Spiel- und Übungsformen	25
4 Handball	
4.1 Handball – aber wie?	30
4.2 Spiel- und Übungsformen	31
5 Fussball	
5.1 Fussball – aber wie?	36
5.2 Spiel- und Übungsformen	37
6 Unihockey	
6.1 Spiel- und Übungsformen	43
7 Volleyball	
7.1 Volleyball – aber wie?	48
7.2 Spiel- und Übungsformen	49
8 Rückschlagspiele	
8.1 GOBA-Schläger selber basteln	54
8.2 Vom GOBA zum Mini-Tennis	55
8.3 Badminton	56
8.4 Tischtennis	58
9 Andere Spiele	
9.1 Schlagball	59
9.2 Jonglieren mit 3 Bällen	60
9.3 Tchoukball	61
9.4 Fairplay-Spiele	62
9.5 Raufspiele	63
9.6 Vom Blitzball zum Rugby	64
10 Wichtige Spielregeln	65



Einführung

«Spiel bezeichnet im allgemeinen eine Tätigkeit, die man nicht um des Resultats oder eines praktischen Zwecks willen, sondern zum Zeitvertreib, zur Unterhaltung und zum Vergnügen übt» (Deutsches Wörterbuch der Gebrüder Grimm).

Spielen ist demnach eine lustvolle Form menschlichen Handelns mit Erholungswert. Im Spiel der Kinder ist eine Welt voller Fantasie, Gefühle, Erlebnisse und Erinnerungen enthalten, die wesentlich zur Entfaltung und Entwicklung der Kinder beiträgt. Das spielerische Element ist bei der Unterrichtsgestaltung für Schülerinnen und Schüler des 4. bis 6. Schuljahres bedeutsam. In diesem Lehrmittel wird es in allen Broschüren beachtet und immer wieder akzentuiert.

In der vorliegenden Broschüre 5 steht das Spielen mit einem Spielobjekt im Vordergrund. *Das zentrale Anliegen ist der Erwerb einer Spielkultur, bei der das faire Zusammenspiel mit den Spielpartnern angestrebt wird.* Es sollen viele freudvolle Spielsituationen entstehen, wo die Schülerinnen und Schüler «um des Spielens willen» miteinander agieren und wo das Wesentliche im Spiel, die Spannung zwischen Gelingen und Nichtgelingen, zum Tragen kommt. Daneben gilt es, zentrale spieltechnische Elemente zu erwerben und in einer Vielfalt von Spielen anzuwenden.

Die Lehrperson soll einer sportspiel-übergreifenden Grundausbildung der Schülerinnen und Schüler grosse Beachtung schenken. Im Kapitel 1 (*Ballspielen lernen*) wird dies angestrebt. Die Lernenden freunden sich mit dem Ball an und entwickeln allgemeine sportspiel-übergreifende Fertigkeiten (z.B. Prellen oder Führen des Balles) und erste taktische Verhaltensweisen (z.B. Abdecken des Balles vor dem Gegenspieler oder Laufen in den freien Raum).

In den Kapiteln 3–7 (*Basketball, Handball, Fussball, Unihockey und Volleyball*) wird die sportspiel-übergreifende Grundausbildung aus dem Kapitel 1 (*Ballspielen lernen*) zu stufengemässen Grundformen der Sportspiele weiterentwickelt. Die wichtigsten *Spielregeln* dieser Spiele sind im Kapitel 10 zusammengefasst.

Im Kapitel 8 (*Rückschlagspiele*) wird mit dem Spiel GOBA eine Grundlage geschaffen für Tischtennis, Badminton und Tennis.

Im Kapitel 9 (*Andere Spiele*) werden bekannte und auch weniger bekannte Spiele vorgestellt.

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

🌀 Sinnrichtungen beim Spielen: Vgl. Bro 5/1, S. 4



1 Ballspielen lernen

1.1 Ballspielen lernen

Grundidee

Im Primarschulalter werden die Schülerinnen und Schüler Ballkünstler. Sie engagieren sich für ihr Team und spielen möglichst selbständig.

Voraussetzungen

Der Ball ist ein interessantes Spielobjekt. Für viele Mädchen und Knaben nimmt das Ballspiel einen wesentlichen Platz in der Freizeitgestaltung ein. Die meisten Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren sind ehrgeizig und wollen gewinnen. Sie möchten sich – so wie es ihnen die sportlichen Idole vorleben – profilieren. Entsprechend schwer fällt ihnen das Verlieren. Dieser Umstand führt dazu, dass die eigentliche Absicht des Spiels, nämlich das freudvolle Spielen, häufig verloren geht. Deshalb ist der Erwerb einer «Spielkultur» ein zentrales Anliegen in der Spielerziehung.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren viele verschiedene Ballspiele;
- erkennen, dass durch gezieltes Üben die ballspezifischen Fertigkeiten (Prellen, Fangen...) verbessert werden;
- können einfache technische Fertigkeiten vielseitig anwenden;
- freuen sich am Spiel sowie an eigenen und gemeinschaftlichen Erfolgen;
- setzen ihre Spielfertigkeit gruppendienlich ein und verhalten sich fair;
- können sich in der Gruppe einordnen und grundlegende Spielregeln (Foul-, Schritt-, Doppeldribblingregel...) einhalten.



Lernen und Lehren

Für das Lernen und Lehren von Ballspielen eignen sich *ballorientierte* Spiele wie Schnapp-, Reifen- oder Schnurball. Die Schülerinnen und Schüler sollen sich mit dem Ball anfreunden. Spiele wie beispielsweise Sitz-, Völker- oder Jägerball verhindern dies, da man stets vor dem Ball fliehen muss. Das Treffen wird nur von einzelnen, schon ballsicheren Kindern geübt und der Ball wird dazu verwendet, Aggressionen abzureagieren. Die *Sportspiele* sind ballorientiert, das heisst, die Spielenden möchten das Spielobjekt (Ball, Puck...) erhalten oder verhindern, dass es die anderen erhalten.

Die folgenden Gemeinsamkeiten bilden die Basis der Sportspiele. Sie sind auf jedem Könnensniveau zu üben: *Sich mit dem Ball fortbewegen; Zuspielen–Annehmen; Freilaufen–Decken; Zielobjekte treffen*. Durch die in diesem Kapitel aufgeführten Basis-Spiel- und Übungsformen erwerben die Schülerinnen und Schüler eine allgemeine Ballspielfähigkeit. Sie werden befähigt, den Ball gekonnt einzusetzen und fair zu spielen. Das intensive Spielen, die Weiterentwicklung verschiedener ballorientierter Spiele, die Reflexion des Spiels und des eigenen Verhaltens sowie das regelmässige Üben der sportspiel-übergreifenden Gemeinsamkeiten sind die wichtigsten Bausteine des Spielunterrichts auf dieser Stufe.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Die Spielformen und das individuelle Spielverhalten müssen sich miteinander entwickeln. Dabei ist es wichtig, dass Spielideen und Regeln auch von den Schülerinnen und Schülern eingebracht werden, damit die Spiele ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entsprechen.
- Die *Regeln* sollten sich aus dem Spielerleben ableiten, denn dadurch entwickelt sich das notwendige Regelverständnis. Die Regeln orientieren sich an den Sportspielen; z.B. Foul-, Schritt- und Doppelfangregel für Ballspiele mit der Hand.
- Spielen lernt man am besten, indem man spielt, ohne jedoch auf das systematische Erwerben und Anwenden von Fertigkeiten (wie Pellen, Passen, Schiessen...) zu verzichten! Der Einstieg im *Spielmodell* (→ Vgl. Bro 5/4, S. 9) kann überall erfolgen: Beispielsweise ganzheitlich, das heisst, vom Spielgeschehen (z.B. Reifenball) zurück zur Schulung von Fertigkeiten und wieder zurück zum komplexen Spielgeschehen – oder strukturiert, das heisst, von der einfachen Handlung (z.B. den Ball aufwerfen und fangen) zur komplexen Spielhandlung (Schnurball).
- Die gemeinsame *Spielreflexion* am Schluss des Spiels gibt Aufschluss darüber, welche zusätzlichen Regeln vereinbart und welche Trainingsschwerpunkte gesetzt werden sollen. Dadurch sind die Schülerinnen und Schüler interessiert, etwas zu üben. Sie wissen, dass dies nötig ist, um das Zielspiel noch interessanter und spannender zu gestalten.
- Alle wollen mitspielen und möglichst niemand soll zuschauen müssen! Daher spielen die Kinder in *kleinen Gruppen*.
- Spielen in *leistungshomogenen* Teams bewirkt, dass die Schülerinnen und Schüler einer Konkurrenz ausgesetzt sind, die sie bewältigen können. So entstehen spannende und ausgeglichene Spiele. Durch Üben in *leistungsheterogenen* Gruppen profitieren Schwächere von den Fähigkeiten der Stärkeren. Einzelne «Spezialisten» können als «Trainer» eingesetzt werden.
- Die *Spielfreude* um des Spieles willen (Spannung zwischen Gelingen und Nichtgelingen) und nicht das Resultat soll im Vordergrund stehen. Tore und Punkte müssen nicht immer gezählt werden!
- Wir spielen häufig *ohne Schiedsrichter*! Die Lehrperson hält sich als geschickte Spielleiterin im Hintergrund und hilft bei Problemen. Die Einsicht, dass mein Gegner letztlich auch mein Spielpartner ist, bildet die Voraussetzung zum fairen Spiel. Manchmal ist es sinnvoll, Schüler als Schiedsrichter oder Spielbeobachter einzusetzen.
- Verschiedene Spielformen der Praxisseiten sind *vielseitig* einsetzbar. So können beispielsweise die Spielformen «Störball» (→ Vgl. Bro 5/4, S. 6) oder «Durchbrechen» (→ Vgl. Bro 5/4, S. 7) mit dem Unihockey-, Fuss-, Hand- oder Basketball gespielt werden.

⚠ Ein Spiel mit wenigen Regeln beginnen.

↔ Spielen und systematisches Üben ergänzen sich.

↔ Durch Einsicht die Lernbereitschaft fördern.

↔ Spielen in homogenen und Üben in heterogenen Gruppen



1.2 Ballkunststücke

Durch herausfordernde Bewegungsaufgaben entdecken die Schülerinnen und Schüler Bewegungsformen mit dem Ball. Einige sollen sie in ihrem individuellen Lerntempo üben, dass diese Ballkunststücke sicher beherrscht werden und Freude bereiten.

Werde eine Ballkünstlerin!

Ballkünstler: Folgende Bewegungsaufgaben eignen sich für entdeckendes Lernen:

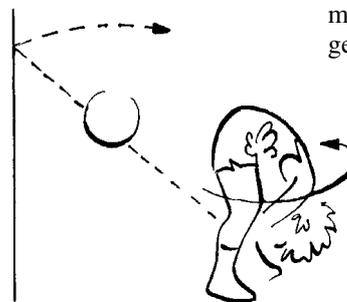
- Trickprellen: Die S suchen Möglichkeiten, wie sie den Ball prellen können. Einzelne Formen werden vorgezeigt und dann imitiert.
- Wer kann den Ball hochwerfen und hinter dem Rücken, im Sprung, im Sitzen... fangen?
- Wer kann den Ball zwischen den gegrätschten Beinen hochwerfen und fangen?
- Wer kann den Ball in einer Acht um die gegrätschten Beine prellen?
- Wer kann bei jedem 2., 3., 4. Mal Prellen den Ball zwischen den Beinen durchspielen?
- Wer kann in der Liegestützstellung den Ball vom Fuss zur Hand und wieder zurück spielen?
- Wer kann den Ball aufwerfen und nach dem Aufprall auf dem Boden mit gegrätschten Beinen darüber springen?
- Wer kann in Rückenlage den Ball aufwerfen, eine Rolle um die Längsachse ausführen und den Ball wieder fangen?
- Wer kann den Ball mit verschiedenen Körperteilen (Hand, Stirne, Fuss ...) jonglieren oder ihn hochspielen, 1-mal auf den Boden fallen lassen und dann mit einem bestimmten Körperteil hochspielen?
- Wer kann den Ball prellen und gleichzeitig verschiedene Objekte in der Halle anschauen?
- Wer findet weitere Kunststücke, die zum Thema «Prellen-Werfen-Fangen-Jonglieren» passen? Zeigt einander diese Formen.
- Welche Kunststücke gelingen mit 2 Bällen?

⊙ Allein mit dem Ball spielen: Formen ausprobieren, entdecken, nachmachen, üben, erschweren.



Ballkunststücke mit der Wand: Die Wand ist für das Werfen und Fangen ein idealer Spielpartner:

- Trickpassen: Die S suchen verschiedene Wurfarten gegen die Wand.
- Wer kann den Ball an die Wand werfen, eine ganze Körperdrehung ausführen und den Ball wieder fangen?
- Wer kann den Ball mit dem Rücken zur Wand zwischen den Beinen hindurch an die Wand werfen und ihn nach einer halben Körperdrehung wieder fangen?
- Wer kann den Ball hinter dem Rücken halten und ihn so gegen die Wand werfen?
- Wer kann den Ball an die Wand spielen, mit gegrätschten Beinen über den vom Boden aufspringenden Ball hüpfen, sich umdrehen und im Nachlaufen den Ball auffangen, bevor er ein zweites Mal auf den Boden fällt?
- Die S suchen eigene Ballkunststücke mit der Wand.



⊙ *Tip zum Fangen:* Dem Ball mit gespreizten Fingern entgegengehen und ihn «aufsaugen».

Ⓣ *Zehnerlei:* Hintereinander 10 verschiedene Ballkunststücke mit der Wand ohne Fehler vorführen können.

1.3 Sich mit dem Ball fortbewegen

Sportspiele werden interessanter, wenn sich die Spielerinnen und Spieler geschickt mit dem Ball fortbewegen können. Deshalb muss diese zentrale Fertigkeit auf allen Könnensstufen immer wieder geübt und verbessert werden.

Kannst du den Ball sicher mit der Hand, dem Fuss und dem Hockeystock fortbewegen?

Balllauf: Alle S führen oder prellen einen Ball. Auf ein visuelles oder akustisches Zeichen lösen sie Bewegungsaufgaben:

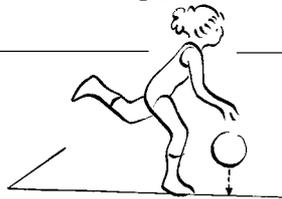
- Den Ball auf den Boden legen, 3 andere Bälle berühren und den Fuss auf einen vierten Ball setzen.
- Blickkontakt mit einem anderen Kind aufnehmen und den Ball mit ihm tauschen.



⚠ Darauf achten, dass die Beidseitigkeit konsequent gefördert wird.

Linienlauf: Den Ball mit der Hand, dem Fuss oder mit dem Hockeystock einer Linie entlang führen.

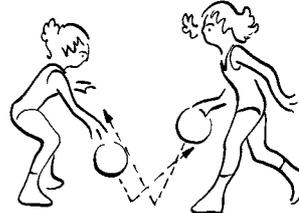
- Den Ball mit der Hand einer Linie entlang rollen oder prellen.
- Balltausch und halbe Drehung, wenn sich 2 S treffen.



➞ **Ball am Fuss/Stock:** Den Ball sorgfältig und fein fortbewegen. Innen- und Aussenseite des Fusses/Stockes benutzen. Bild: «Ball klebt am Fuss bzw. am Stock».

Ballübergabe: Die S prellen oder führen ihren Ball frei in der Halle. Wenn sich 2 S begegnen, prellen sie an Ort bzw. stoppen den Ball und wechseln nach einer vorgegebenen Handlung (z.B. gegenseitig Namen nennen, Augenzwinkern, 2-mal einander umkreisen mit eingehängten Armen...) die Bälle.

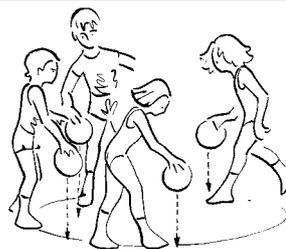
- Nach jeder Ballübergabe wird mit der anderen Hand weitergeprellt.
- Jeder S prellt 2 gleiche oder unterschiedliche Bälle: li und re Hand synchron; li und re Hand in regelmäßigem Takt abwechselnd.



➞ **Prellen:** Den Ball drücken, nicht schlagen. Dabei möglichst den Blick vom Ball lösen. Bild: «Fahrradpumpe bedienen».

Bälle im Kreis prellen: Alle S stehen in einem grossen Kreis und prellen einen Ball:

- Gelingt es der Gruppe, sich prellend auf einen gemeinsamen Rhythmus zu einigen?
- Alle prellen den Ball 2-mal und werfen ihn dann dem Nachbarn auf der rechten Seite weiter.
- Alle prellen den Ball 4-mal und übernehmen dann den Ball des Mitspielers auf der linken Seite.



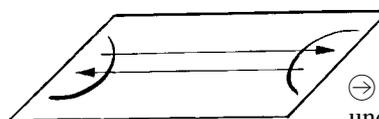
🌀 Rhythmisches Gestalten, auch zu Musik

Störball: Die Kinder prellen oder führen ihren Ball im Volleyballfeld. 3 Spielerpaare stehen sich an den Längsseiten des Volleyballfeldes gegenüber und rollen Bälle, die sich von den Bällen der anderen S unterscheiden, quer durch die Halle. Wenn es einem Aussenspieler gelingt, einen Innenspieler oder dessen Ball zu treffen, werden die Rollen getauscht.



Räume wechseln: Alle S prellen oder führen ihren Ball im Handball-Torkreis. Team A in der einen, Team B in der anderen Hallenhälfte. Auf ein Signal wechseln diese möglichst schnell die Torkreise. Welches Team ist zuerst im neuen Torkreis?

- Wechsel durch ein Tor aus 2 Malstäben.
- Während des Wechsels Hindernisse umspielen.



➞ Auch im Spiel ist das Führen und Kontrollieren des Balles oft durch Richtungsänderungen und Tempowechsel gekennzeichnet!

Ball herausspielen: 2 S prellen je einen Ball und versuchen, sich gegenseitig den Ball wegzuspielen, ohne dabei den Mitspieler zu berühren.

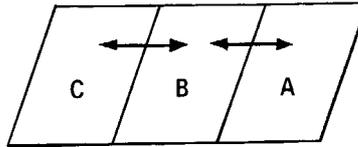
- Prellfangis 1 gegen 1 mit einem Ball in der ganzen Halle.
- Den Ball am Fuss oder Stock führen.



➔ Regeln mit S vereinbaren

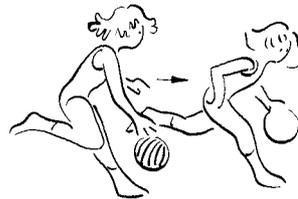
Ligaprellen: Die Halle wird in drei Zonen A, B, C (z.B. Volleyballfeldteile) eingeteilt. Anfangs prellen alle S ihren Ball in der Zone A. Sie versuchen, sich gegenseitig die Bälle mit der freien Hand wegzuspielen. Hat 1 S seinen Ball verloren, das Spielfeld verlassen oder den Ball in beide Hände genommen, so steigt er in die Zone B (tiefere Liga) bzw. C ab. Von der Zone B und C kann nach erfolgreichem Wegspielen des Balles (wieder) in die nächst höhere Zone aufgestiegen werden.

⚠ Kein Ausscheiden, alle spielen immer weiter.



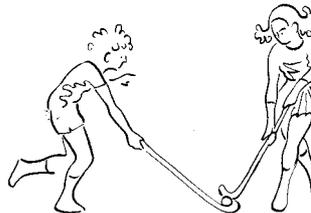
Prellfangen: Alle S prellen einen Ball. 3–4 Fänger prellen einen andersfarbigen Ball. Wer gefangen wird, tauscht den Ball und wird Fänger.

- Die Fänger tragen 2 Bälle unter den Armen und versuchen so, jemanden mit den Armen zu berühren. Gelingt dies, erfolgt Rollenwechsel.



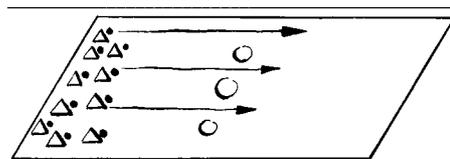
Ball erobern: Alle ausser 3–4 Fängern führen einen Ball am Fuss. Die Fänger versuchen, ohne Körperkontakt einen Ball zu erhaschen.

- Spiel mit Unihockeyball und -stock.
- Alle ausser die Fängerinnen prellen einen Ball.



Durchbrechen: Die S versuchen, prellend oder einen Ball am Fuss/Stock führend auf ein Startzeichen von der einen Seite der Halle zur anderen zu gelangen, ohne von den 2–3 Fängern berührt zu werden. Die Fänger fangen im Bereich der Mittellinie. Wer gefangen wird, muss den Ball abgeben und ersetzt im nächsten Durchgang den erfolgreichen Fänger.

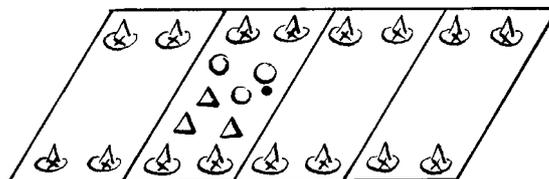
- Die Fänger versuchen, den fliehenden S den Ball wegzutippen. Gelingt dies oder verliert der Verfolgte den Ball, dann erfolgt Rollenwechsel.
- Die Fänger prellen ebenfalls einen (andersfarbigen) Ball und probieren, den Durchbrechenden den Ball wegzuschnappen, wobei der eigene Ball unter Kontrolle bleiben muss. Gelingt dies oder verliert die Verfolgte den Ball, erfolgt der Rollenwechsel.
- Fänger bleiben: Wer hat nach 2 Minuten am meisten Läufe, ohne berührt worden zu sein? Welchem Fänger gelingen wie viele gültige Berührungen?



➔ Das Prinzip vom «Mit- und Nebeneinander zum Gegeneinander» immer wieder anwenden!

Torprellen 3 gegen 3: Die ballbesitzende Partei versucht, den Ball prellend durch ein Tor zu spielen. Der Ball darf nie mit beiden Händen gefasst und nur prellend zugespielt werden. Nach jedem Tor erfolgt Ballwechsel zum anderen Team. Möglicher Aufbau:

- Jede Dreiergruppe spielt den Ball in ihrem Feld ständig prellend zu.
- Dito, aber mehrere Dreiergruppen im gleichen Feld.
- Spiel 3 gegen 3 auf mehreren getrennten Feldern.



1.4 Spiele gestalten

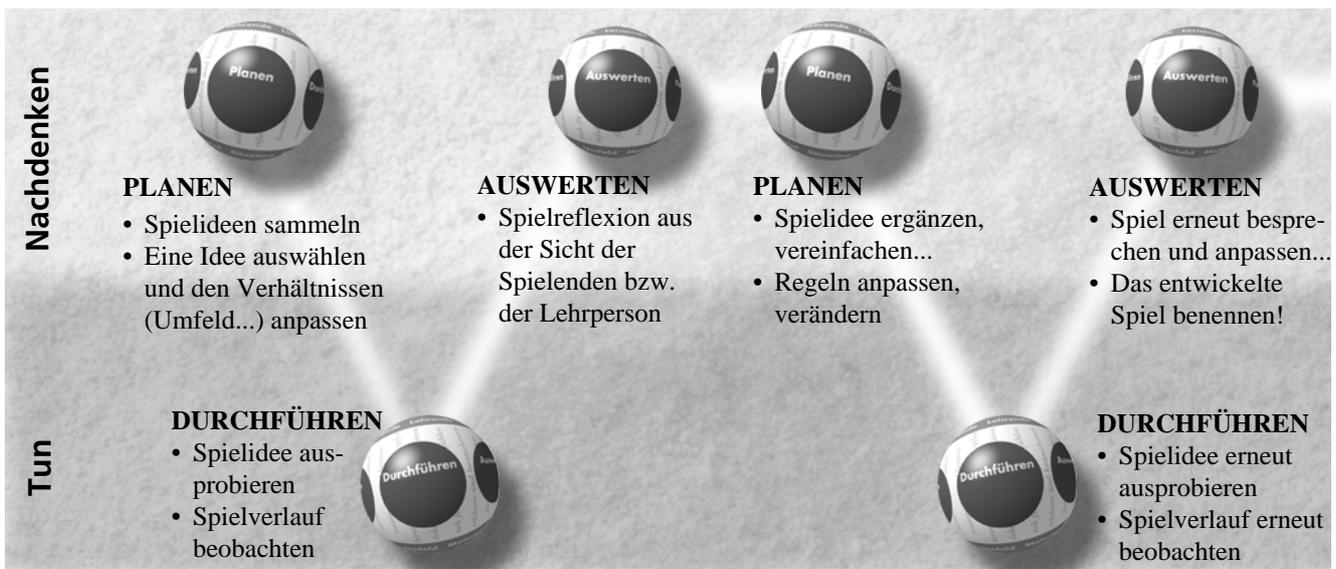
Schülerinnen und Schüler gestalten ihre Spiele selber

Der *prozessorientierte Weg* der Spielerziehung geht von einer Spielidee der Schülerinnen und Schüler oder Lehrperson aus, die von den Spielenden weiterentwickelt wird. Durch Änderung einer oder mehrerer *Variablen* der Ausgangsspielform (Raum, Spielfeldgrösse, Regeln, Spielerzahl, Materialauswahl, Spielhandlungen, Zeit) entsteht allmählich eine vielleicht ganz unerwartete Spielform, die den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Spielenden entspricht. Wenn die Kinder *ihr* Spiel mit einem Namen versehen, können sie es benennen und dadurch jederzeit erneut spielen.

➔ Spielstrukturen den Spielenden anpassen:
Vgl. Bro 5/1, S. 6 ff.

Vorgehen: Spielidee einbringen, günstige Spielbedingungen schaffen, Regeln aushandeln, sich ergebende Probleme oder Fragestellungen klären und kooperativ handeln. Ein möglicher Unterrichtsverlauf könnte folgendermassen aussehen:

➔ Planen – Handeln – Reflektieren: Vgl. Bro 1/1, S. 61



Das Ziel dieses mitbestimmten, offenen Lehr- und Lernwegs ist die Entwicklung eines umfassenden Spielverständnisses. Die Spielenden sollen ihre Handlungsmöglichkeiten erkennen und Spielfunktionen erfüllen und verstehen. Erst aus diesem Verständnis heraus sind die Spielenden fähig, wieder neue und komplexere Spielideen zu entwickeln. Dabei muss beachtet werden, dass die Auswertungsgespräche in einem zeitlich vernünftigen Verhältnis zur Dauer des eigentlichen Spielens steht. Auf diese Weise können Spielformen wie Tuffball (➔ Vgl. Bro 5/4, S. 12) oder Tchoukball (➔ Vgl. Bro 5/4, S. 60) eingeführt oder bekannte Sportspiele (Handball, Fussball...) den situativen Gegebenheiten angepasst werden.

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

Wenn bekannte Sportspiele vermittelt werden, eignen sich strukturierte, fremdbestimmte Lehr-Lern-Wege, bei denen sich die Spielenden den Spielstrukturen anpassen (➔ Vgl. Bro 5/4, S. 9).

➔ Spiele lernen und lehren:
Vgl. Bro 5/1, S. 7 ff.

1.5 Spiele lehren und lernen

Der *ergebnisorientierte Weg* der Ballspielerziehung geht von den sportspielübergreifenden Funktionen (z.B. sich mit dem Ball fortbewegen, Zuspielelen/Annehmen...) aus. Das Ziel «Allgemeine Ballspielfähigkeit» wird über drei Könnensstufen angestrebt. Die drei folgenden Stufen müssen auf jedem Spielniveau immer wieder verbessert werden.

1. Stufe: Allein mit dem Spielobjekt spielen

Durch Veränderung des Handlungsraums, durch variieren der Aufgabenstellung (Steigerung der Anforderungen) und durch Verbindung einzelner Techniken (z.B. Prellen und Werfen), werden neben den Koordinativen Fähigkeiten die Kreativität, das Improvisationsvermögen und die Freude am Spielen mit dem Spielobjekt geweckt.

2. Stufe: Zu zweit mit dem Spielobjekt spielen

Mit Partnerformen wird neben den ballspezifischen Fertigkeiten besonders die Orientierungsfähigkeit gefördert. Es werden Handlungsmuster geschaffen, die eine Basis für das Erlernen der Sportspiele bilden. Aus dem Zusammenspiel zu zweit sollen auch Ziele (Medizinbälle, Reifen, Kegel, Basketballkörbe ...) getroffen werden.

3. Stufe: In der Gruppe mit dem Spielobjekt spielen

Einzelne Gruppen versuchen, eine Aufgabe selbständig und erfolgreich zu lösen. Dafür steht ihnen ein zugewiesener Spielraum zur Verfügung.

Mit- und nebeneinander spielen als Vorbereitung auf das Zielspiel

Beim *Miteinander* spielen Paare oder Gruppen in einem zugewiesenen Raum. Sie sollen sich dabei an das Spielgerät, das Spielfeld und die Spielpartner gewöhnen. Beim *Nebeneinander* spielen einzelne Kinder, Paare oder Gruppen gleichzeitig neben anderen in einem Spielfeld. Sie agieren für sich und sind zugleich bewegliches Hindernis für die anderen Spielenden. Diese passiven Hindernisse stellen zwar schwer zu berechnende, aber keine bedrohlichen Gegenspieler dar. Das Nebeneinander fördert das periphere Sehen, das für alle Ballspiele, aber auch für den Alltag (Strassenverkehr ...), sehr wichtig ist.

➔ Lernen und Lehren:
Vgl. Bro 5/1, S. 7 ff.

Der Einstieg in ein neues Spiel ist auf jeder der drei Stufen möglich, so z.B. auch «ganzheitlich» über die dritte Stufe.

⚠ Das «Gegeneinander» über das «Mit- und / oder Nebeneinander» vorbereiten!

allein



- für mich allein
- neben anderen
- gegen andere

zu zweit



- miteinander
- nebeneinander
- gegeneinander

in der Gruppe



- miteinander
- nebeneinander
- gegeneinander

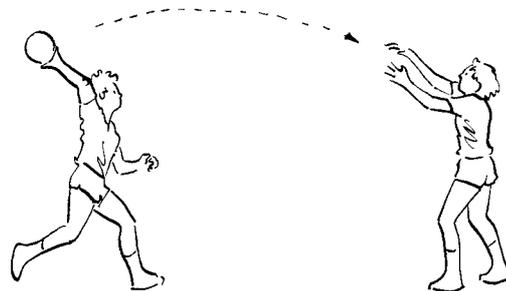
1.6 Miteinander Ball spielen

Das sichere Zuspiesen und Annehmen des Balles ist Voraussetzung, um Ballspiele intensiv und attraktiv zu gestalten. Diese zentrale Fertigkeit muss auf allen Könnensstufen vielseitig trainiert werden.

Kannst du verschiedene Bälle im Stand und in der Bewegung sicher zuspiesen und annehmen?

Zu zweit mit einem Ball:

- Trickpassen: Die Paare suchen Formen, wie sie sich einen Ball zuspiesen können.
- Den zugeworfenen Ball mit geschlossenen Augen fangen.
- Den Ball zwischen den Beinen hindurch zum Partner spielen.
- Reaktionsspiel: A steht einen Meter vor der Wand mit Blick gegen die Wand: B wirft den Ball an die Wand. A muss schnell reagieren und den von der Wand zurückspringenden Ball fangen.
- Tennis: 2 S spielen sich gegenseitig den Ball mit der flachen Hand oder der Faust zu, indem sie ihn stets einmal auf den Boden fallen lassen.
- Die Paare bewegen sich frei in der Halle und spielen sich den Ball mit den Händen oder Füßen zu. Variationsformen: Zuspiele jeweils auf ein Zeichen, Zuspiele auf engem Raum...
- Ball via Wand zuspiesen. Welche Gruppe schafft 20 Zuspiele ohne Fangfehler? Die S suchen eigene Formen, die sie 20-mal ohne Fehler bewältigen können.
- Reifen andrehen: Wie viele Zuspiele kann ein Paar ausführen, bis der Reifen auf dem Boden liegt?
- Reifen rollen lassen: Welches Paar spielt am meisten Pässe durch den rollenden Reifen?
- Welches Paar spielt in 2 Minuten am meisten Bodenzuspiele via liegenden Reifen?

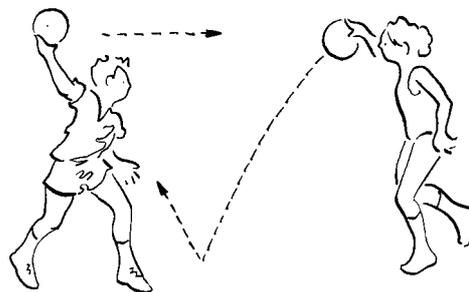


! **Zuspiesen:** Gegenbein vorne. Den Ball über Kopfhöhe führen. Der Ellbogen geht dem Ball voraus.

! **Fangen:** Mit den Armen dem Ball entgegengehen. Daumen und Zeigfinger bilden ein Dreieck. Die Geschwindigkeit des Balles mit den Armen abbremsen.

Zu zweit mit 2 Bällen:

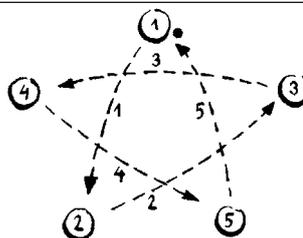
- Alle S prellen einen Ball oder führen ihn mit dem Fuss bzw. Stock. Sie nehmen Blickkontakt mit einer Partnerin auf und tauschen die Bälle.
- 2 S prellen ihren Ball auf den Boden: Gelingt es, den Ball des Partners zu fangen?
- Reagieren: Wenn A den Ball mit Bodenpass zuspiziert, muss B den Ball direkt spielen und umgekehrt.
- Die Paare spielen sich einen Ball mit der Hand und einen andern Ball mit dem Fuss zu.
- **Ballakrobatik:** Den eigenen Ball aufwerfen, den Ball des 3–4 Meter entfernten Partners fangen, sofort wieder zurückspielen und anschliessend den eigenen Ball fangen.



! **Ballakrobatik:** Die Übung 10-mal hintereinander ohne Fehler ausführen.

Fünfeck: Jede Gruppe bildet ein Fünfeck. Der Ball, es können auch 2, 3, 4 oder gar 5 Bälle sein, wird jeweils dem übernächsten S zugespielt:

- Mit dem Fuss: Mit Stoppen vor dem Zuspiel, mit direktem Zuspiel, links – rechts im Wechsel ...
- Mit der Hand: ein-, beidhändig, über dem Kopf ...
- Die Gruppen demonstrieren «ihre» Fünfeck-Übung.



Vom Miteinander zum Gegeneinander: 2 S bewegen sich frei in der Halle und spielen sich einen Ball zu. Wenn die L den Arm hebt, versucht der Ballbesitzer den Ball vor seinem Partner zu schützen, ohne ihn an seinen Partner zu verlieren. Auf Pfiff wechseln die S das Spielgerät und spielen wieder miteinander. Verschiedene Bälle, Unihockeystöcke ... verwenden.

- Matten, Schwedenkastenteile ... dienen als Tore: Wer erzielt beim Spiel 1 gegen 1 mehr Tore?

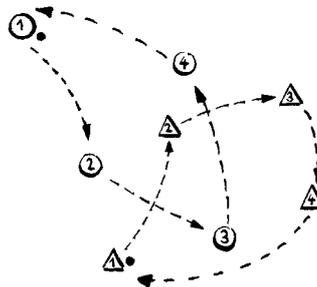


! Partnerwechsel beachten

Nummernzuspiele: 4–6 S sind nummeriert und spielen sich den Ball in vorgegebener Reihenfolge zu: 1 zu 2, 2 zu 3... Alle Gruppen haben ein eigenes Feld.

- Alle Gruppen spielen im gleichen Spielfeld. Wer einen Ball erwartet, zeigt mit der Hand an, wohin er ihn zugespielt erhalten möchte.
- Zuspiel mit Bodenpass, Sprungwurf, «Kunstpass» ...
- Das Prellen (Dribbling) ist nicht erlaubt.
- Mit 2 oder gar 3 (auch verschiedenen) Bällen. Variation: Dribbling ist nur erlaubt, wenn der anzuspieldende Spieler noch in Ballbesitz ist.
- Nach dem Pass die Wand berühren oder eine Bewegungsaufgabe erfüllen.
- Auf ein Zeichen ein Ziel (Basketballkorb ...) treffen.
- 1 Spieler jeder Gruppe ist «Spielverderber» und stört die andern Gruppenmitglieder bei den Zuspielen. Wer einen Fehler verursacht, wird zum neuen «Spielverderber».

! Schritt- und Doppelfangregel:
Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

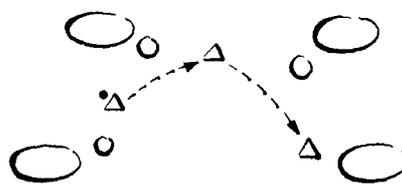


Reifenball: 3 Angreifer versuchen, den Ball möglichst oft in einen von 4 leeren Reifen zu legen. Die drei Abwehrspieler können dies verhindern, indem sie in die Reifen stehen. Hat ein S seinen Fuss im Reifen, kann dort kein Punkt mehr erzielt werden. Jede Gruppe kann während 2 Minuten möglichst viele Punkte sammeln bzw. verhindern. Dann erfolgt Rollenwechsel. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Angreifer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen, sondern müssen ihn prellen.
- Das Ablegen des Balles in den Reifen ist nur unmittelbar nach einem Zuspiel möglich.
- Die Angreifer dürfen mit dem Ball in der Hand nur 1 Schritt ausführen und dürfen ihn nicht prellen.
- Laufende Rollenwechsel, wenn die Abwehrspielerinnen den Ball erobern. Wer hat zuerst 5 Punkte?
- Punktgewinn, wenn ein im Reif stehender Mitspieler ein Zuspiel fangen kann, ohne dass eine Gegenspielerin den Fuss in den Reif hält.

! Mindestens einen Reifen mehr als Spieler pro Team!

➔ Spiele gestalten – Spiele lehren und lernen: Vgl. Bro 5/4, S. 8 f.



Kasten-Sitz-Ball: Zwei Teams spielen gegeneinander. Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, einem auf dem Kasten sitzenden Mitspieler den Ball zuzuspielen. Es sind 3 oder 4 Kästen nötig, wobei bei jedem 1 Element entfernt ist. Regeln: Es darf nur ein S auf dem Kasten sitzen. Setzt sich ein Spieler des gegnerischen Teams auf den Kasten, muss der erste Spieler weg und darf nicht mehr auf diesen Kasten sitzen, bevor er auf einem andern Kasten gesessen hat. Welches Team erzielt zuerst 10 Punkte?



! Mindestens 3 Kästen müssen verfügbar sein.

1.7 Tupfball

Bei allen Tupfballformen geht es darum, jemanden mit dem Ball abzutupfen. Die Spiele sollen den Voraussetzungen der Klasse angepasst und mit den Lernenden gemeinsam weiterentwickelt werden.

Gib den Ball schnell weiter.

Gib ihn weiter: Pro 10 Spieler werden 3 Volleybälle durch «Abtupfen» (d.h. jemanden mit dem Ball berühren) weitergegeben. Wer einen Ball übernehmen muss, gibt ihn so schnell wie möglich weiter.

- Alle starten mit 5 Punkten und verlieren einen Punkt, wenn sie einen Ball übernehmen müssen.
- Es werden 1 Volleyball, 1 Basket- und 1 Medizinball weitergegeben. Alle starten mit 10 Gutpunkten und ziehen 1–3 Punkte ab, je nachdem, welchen Ball sie übernehmen müssen.
- Gruppenwettkampf mit 4 Teams: Die Bälle werden nur an gruppenfremde Spieler weitergegeben. Welches Team hat nach 2 Min. noch am meisten Punkte?



Tupfball: Vierergruppen. 3 Angreifer versuchen, auf vorgegebenem Raum den freien Spieler mit dem Ball abzutupfen. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Angreifer dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen, sondern müssen ihn prellen.
- Abtupfen ist nur nach einem Zuspiel möglich.
- Die Angreifer dürfen mit dem Ball nicht prellen und höchstens 1 Schritt laufen.
- Freie S prellen einen Ball oder führen ihn am Fuss.
- Spiel 5 gegen 5 pro Spielfeld. Jedes Team hat den Ball 1 Min. Welches Team kann mehr S abtupfen?
- Lawinentupfball: 2 S beginnen, die restlichen S abzutupfen. «Abgetupfte» helfen den Fängern.

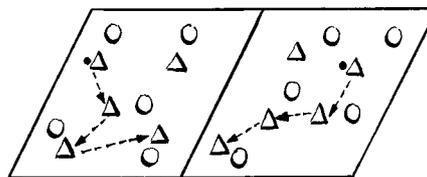
➔ Spiele gestalten:
Vgl. Bro 5/4, S. 8



⚠ Beim Spielen ohne Pellen wird die Spielübersicht und das schnelle Zuspielen/Annehmen des Balles intensiver gefördert.

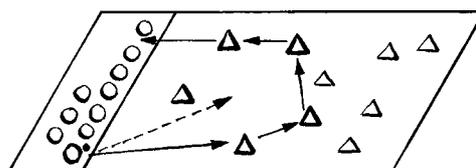
Offensiv-Jägerball: In einem Feld spielen 4–6 Jäger gegen die gleiche Anzahl Hasen. Die Jäger versuchen, die Hasen mit einem Ball abzutupfen. Gelingt dies, erledigt der abgetupfte Hase eine Zusatzaufgabe oder erhält einen Punkteabzug. Rollenwechsel nach 3 Minuten.

- Durch das Abtupfen erzielen die Jäger jeweils einen Punkt. Die Hasen erzielen ihrerseits Punkte, indem sie durch einen Reifen schlüpfen oder einen nicht ballbesitzenden Jäger berühren. Spielzeit: 3 Minuten. Die Jäger bzw. Hasen zählen ihre Punkte zusammen. Rollenwechsel und Punktevergleich.



Abtupf-Jäger-Brennball: Je nach Abmachung laufen 1, 2 oder 3 Hasen pro Lauf ins Feld der Jägerpartei und versuchen, 4 Jäger, die nicht in Ballbesitz sind, zu berühren. Wenn dies dem Hasen gelingt und er ins Feld der Hasen zurücklaufen kann, bevor ihn die Jäger abtupfen, erzielt er 1 Punkt. Die Jäger erzielen pro abgetupften Hasen 1 Punkt. Rollenwechsel nach 10 Läufen der Hasen. Punktevergleich.

- Hasen, die neben den 4 Jäger-Berührungen zusätzlich durch einen Reifen schlüpfen, erzielen 2 Punkte.



➔ Aus einigen Tupfballformen entwickelt die Klasse ihre Lieblings-Variante und benennt sie.

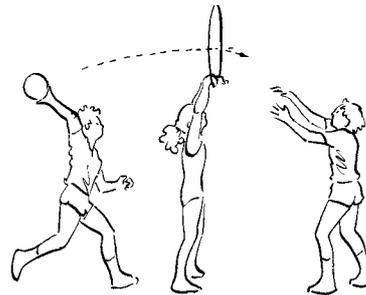
1.8 Überzahlspiele

Beim Spielen in Überzahl hat die ballbesitzende Spielerin genügend Zeit, sich zu orientieren und situationsangepasst zu handeln. Durch die Aufgabenstellungen wird der prozessorientierte Weg der Ballspielerziehung betont.

Können ihr ein Spiel selbständig weiterentwickeln?

Mitte-Treffen 2 mit 1: 2 S spielen sich einen Wurfgegenstand (Soft-Frisbee, Gummiring, Strumpfball...) durch den vom 3. S in die Höhe gehaltenen Reifen zu.

- Die Gruppen bestimmen, wann sie den Reifen halten oder das Wurfobjekt wechseln.
- Die S suchen originelle Abspield- und Fangformen.
- Wie oft gelingt in einer bestimmten Zeit ein Treffer, ohne dass der Gegenstand zu Boden fällt?
- Die Spielgruppe hat eigene Ideen, das Spiel zu verändern!
- Der mittlere S verschiebt sich langsam, so dass die beiden äusseren ständig ihre Position anpassen müssen.
- Jede Gruppe soll eine bestimmte Strecke zurücklegen und möglichst viele Pässe durch den Reifen spielen.



→ Spiele gestalten:
Vgl. Bro 5/4, S. 8

Mitte-Foppen 2 gegen 1: 2 S spielen sich einen Ball zu, der 3. S in der Mitte versucht, den Ball zu berühren oder zu schnappen.

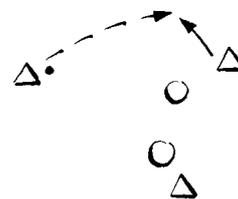
- Die Dreiergruppen bestimmen selber, wann sie die Rollen wechseln.
- Den Spielraum verkleinern, vergrössern, optimieren.
- Mit verschiedenen Bällen spielen.
- Zuspielart variieren: Via Boden, mit dem Fuss, mit der schwächeren Hand, beidhändig ...
- Die beiden passenden S versuchen, sich den Ball durch am Boden liegende Reifen zuzuspielen. Der 3. S will dies verhindern.



→ Bei Spielformen mit dem Fuss oder mit dem Unihockeystock ist es von Vorteil, die Überzahl zu erhöhen!

Schnappball 3 gegen 2: 3 S spielen sich einen Ball zu, wobei 2 S versuchen, den Ball zu berühren oder zu schnappen.

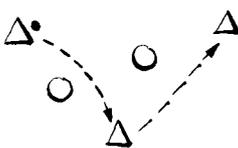
- Die Fünfergruppen bestimmen, wann sie die Rollen wechseln.
- Die Gruppen erfinden eine eigene Punkteregel.
- Punkte können nur noch mit vorher festgelegten Abmachungen erzielt werden: Pässe via Boden, zwischen zwei Malstäben hindurch oder durch ein Zuspiel über eine Leine.



→ Die Spielgruppen spielen möglichst autonom; bei Konflikten bietet die Lehrperson Hilfe an.

Torball 2 gegen 2 mit Jokerspieler: Die Angreifer sind immer zu dritt, d.h. ein S spielt als Joker mit den zwei Angreifern gegen zwei Verteidiger. Es können Punkte erzielt werden durch Treffen von Gegenständen oder Ablegen des Balles an bestimmten Orten (= Tore).

- Die Spielgruppe bestimmt Art und Anzahl «Tore».
- Die Gruppe soll die Regeln aufgrund ihrer Erfahrungen selbständig festlegen und verändern (z.B. Verhalten zur Gegnerin, mit oder ohne Dribbling ...?).



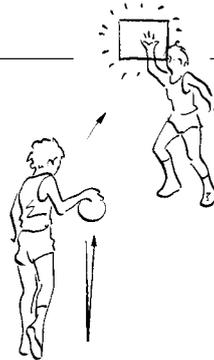
→ Zum Festlegen und Verändern von Spielregeln anleiten.

1.9 Schnappball

Die Schülerinnen und Schüler laufen sich frei und bieten sich ihren Teammitgliedern an. Freilaufen heisst, die Gegenspielerin täuschen, sich schnell aus dem Schatten der Verteidigerin lösen, den Ball mit Handzeichen fordern und ihm entgegenlaufen.

Freilaufen zu zweit: Mehrere Zweiergruppen bewegen sich frei in der Halle und spielen sich einen Ball zu. Wer den Ball will, zeigt dies mit der Hand an und stellt sich frei. Es sollen höchstens 1 bis 3 Schritte mit dem Ball in der Hand ausgeführt werden. Dazwischen den Ball prellen.

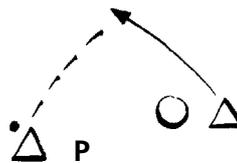
- Auf engem Raum.
- Mit verschiedenen Bällen (Fuss-, Hand-, Basket- und Unihockeyball) spielen. Die Paare tauschen den Ball, wenn die Lehrperson den Arm erhebt.
- Zu dritt, viert...



➔ Mit dem Partner neben anderen Paaren spielen:
Vgl. Bro 5/4, S. 9

Decken/Freilaufen/Anspielen zu dritt: Der Passeur **P** versucht, seinen Mitspieler anzuspielen. Dieser muss sich aus dem Schatten des Abwehrspielers lösen und sich anbieten. Dann erfolgt das Zuspiel des Passeurs. Wie verhindert man als Abwehrspieler Zuspiele?

- Gelingen 3 gültige Zuspiele hintereinander?
- Gelingen 5 gültige Zuspiele in 1 Minute?

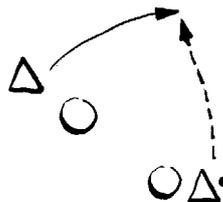


➔ Zuspiele verhindern: Passeur und anzuspielende Spieler im Auge behalten; eng decken.

Schnappball (Grundform): 2 Teams (maximal 5 S pro Team) spielen gegeneinander. Die Teammitglieder versuchen, wenn sie in Ballbesitz sind, sich den Ball möglichst lange zuzuspielen.

Regeln: Dribbling erlaubt. Mit dem Ball in der Hand sind nicht mehr als 3 Schritte erlaubt. Beim Wegschnappen des Balls darf niemand berührt werden. Wer dennoch ein Foulspiel begeht, zeigt dies durch Erheben der Hand selber an. Der Ball darf höchstens 3 Sekunden gehalten werden.

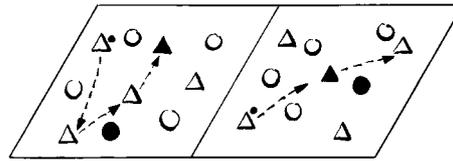
- Erleichterung: Ein neutraler Spieler hilft stets den Angreifern.
- Welches Team erzielt zuerst 5 Zuspiele hintereinander? Dann erfolgt Ballwechsel zum verlierenden Team, das das nächste Spiel beginnen darf.
- Pro Team wird ein Kind bestimmt, das die Zuspiele innerhalb des Teams zählt. Wie viele Zuspiele werden in 2 Minuten erzielt?
- Verschiedene Teams spielen nebeneinander im gleichen Feld.
- Schnappball als Basket-, Fuss-, Hockey- oder Frisbeevariante.
- Schnappball ohne Prellen. Wie verändert sich dadurch das Spiel?
- Punkt nur nach Bodenpass.
- Kein Rückpass zum gleichen Spieler.
- Mit 2 Bällen.



⚠ Kleine und ausgeglichene (leistungshomogene) Gruppen ermöglichen ein intensives und spannendes Spiel.

Joker-Schnappball: 2 Gruppen mit 3–4 S spielen gegeneinander. Jedes Team spielt sich den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu. Ein Zuspiel zum vorher in einer Teamsitzung «geheim» ernannten Joker gibt einen Punkt. Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden. Dribbling ist erlaubt. Welcher Joker hat nach 2 Minuten mehr Zuspiele erhalten? Welches Team errät den Joker des anderen Teams?

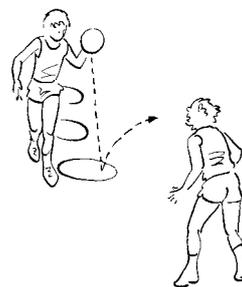
- Jedes Team hat einen Bündel, der weitergegeben werden kann. Zuspiele zum bündeltragenden S ergeben einen Punkt.



- ⚠ **Angriff:** Den Raum optimal ausnützen. Den Abwehrspieler täuschen und sich dann mit Handzeichen dem Ballbesitzenden anbieten. **Abwehr:** Je einen Angreifer decken.

Tor-Schnappball: Kleingruppen bewegen sich frei in der Halle und spielen sich ihren Ball mit Bodenpässen durch am Boden liegende Reifen (= Tor) zu.

- Welches Team erzielt in 2 Minuten am meisten Zuspiele durch die Reifen-Tore?
- Spiel 2 gegen 2/3 gegen 3 auf verschiedene Reifen. Ein Team versucht, in 2 Minuten möglichst viele Treffer zu erzielen. Dribbling ist erlaubt. Das andere Team versucht, den Ball wegzuschnappen. Rollenwechsel. Welches Team hat mehr Treffer erzielt?
- Wie oben, aber wenn der Ball erobert wird, darf er im Team weitergespielt werden. Wer 5 Treffer erzielt, gewinnt ein Spiel. Danach erhält das verlierende Team den Ball und beginnt von neuem.

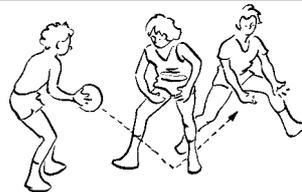


- ➞ Zuerst neben-, dann gegeneinander spielen: Vgl. Bro 5/4, S. 9

- ⚠ Nach dem Wegschnappen den Ball sofort auf den Boden legen, damit das Angreiferteam weiter spielen kann.

Lebendiges Tor: Regeln wie Schnappball. Tor, wenn der Ball einem Mitspieler, der mit beiden Füßen auf dem Boden steht, durch die Beine gespielt werden kann.

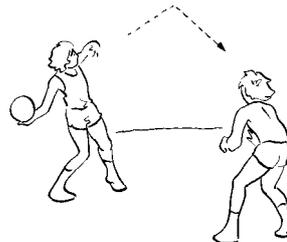
- Nur einem vorher bezeichneten Mitspieler darf zwischen den Beinen durchgespielt werden.



- ➞ Spielbündel erleichtern die Spielübersicht für alle.

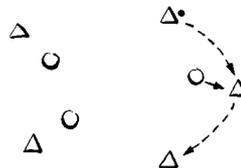
Wand-Schnappball: 2 Teams spielen mit Schnappballregeln gegeneinander. Dribbling erlaubt. Punktgewinn, wenn ein Zuspiel von einem eigenen Mitspieler via Wand gefangen werden kann.

- Jedes Team kann nur noch bei einer Wand Punkte erzielen.
- Punkt, wenn der Ball via Basketballbrett gefangen werden kann.



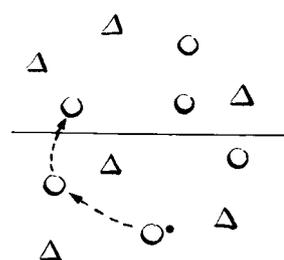
- ➞ Spielfreude kommt vor dem Sieg: Punkte und Tore nicht immer zählen.

Schnappball mit Überzahl: Spiel 5 gegen 3. Gelingt es den 5 Angreifern, den Ball 10-mal zuzuspielen, ohne bei Ballbesitz von einem der 3 mit einem Bündel gekennzeichneten Gegenspieler berührt zu werden? Die Angreifer dürfen prellen.



Schnur-Schnappball: 2 Teams von mindestens 4 S spielen gegeneinander. Das ballbesitzende Team spielt sich den Ball zu. Ein Punkt kann nur erzielt werden, wenn der Ball über die 2 m hohe und in der Längsrichtung gespannte Leine von einem Mitspieler gefangen werden kann. Jedes Team kann 2 Minuten Punkte erzielen bzw. verhindern. Welches erzielt mehr Punkte?

- Ballwechsel nach Punktgewinn.
- Welches Team kann zuerst 5 Punkte in Folge erzielen?



- Ⓣ **Schnappball:** Die Klasse kann drei Schnappballformen mit und ohne Schülerschiedsrichter selbstständig in Kleingruppen spielen.

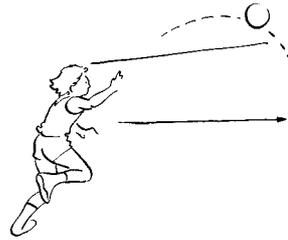
1.10 Schnurball

Intensive Spiel- und Übungsformen fördern die Einschätzung der Ballflugbahn, die Orientierung im Raum, das genaue Werfen und sichere Fangen des Balles sowie den Teamgeist.

**Suche die Lücke
im anderen Feld!**

Schnurball – allein: Alle S haben einen Ball, werfen ihn auf der einen Seite der in der Halle längs gespannten Leine auf und fangen ihn auf der anderen Seite.

- Wie weit von der Leine entfernt kann man den Ball wegwerfen und ihn trotzdem noch fangen?
- Wer kann den Ball auf den Boden prellen und ihn nach dem Überqueren der Leine wieder fangen?
- Die Spielenden erfinden eigene Formen.

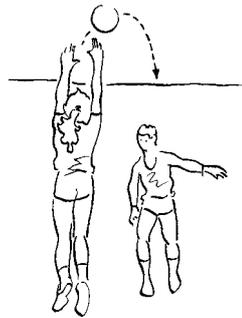


➔ Allein spielen:
Vgl. Bro 5/4, S. 9

⚠ Die Leine wird besser sichtbar, wenn Spielbänder aufgehängt sind. Höhe der Leine: 2.50 m bis Höhe der Basketballkörbe.

Schnurball – zu zweit: 2 S spielen sich den Ball über die Leine zu:

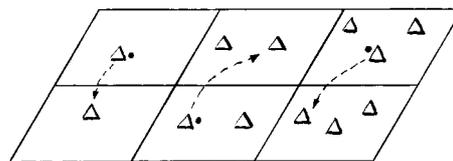
- Im höchsten Punkt der Flugbahn des Balles in die Hände klatschen.
- Den heranfliegenden Ball im Sprung fangen.
- Den Ball im Sprung zurückspielen.
- Nach dem Ballwurf dem Partner eine Zahl zeigen, die dieser vor dem Fangen nennen muss.
- Wie viele Zuspiele erfolgen mit Wurfvorschriften (links, rechts, beidhändig ...) in 1 Minute?
- Nach dem Abspiel eine Zusatzaufgabe erfüllen (z.B. Wand oder Seitenlinie berühren).
- Der Ball darf nur beidhändig oberhalb der Schultern gefangen und geworfen werden.



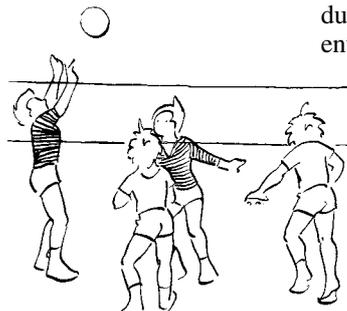
Schnurball 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3: Ein Punkt wird erzielt, wenn es gelingt, den Ball so über die Leine zu werfen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt. Falls der Ball gefangen wird, muss er ohne Verzögerung über die Leine zurückgespielt werden. Die S bestimmen aufgrund der Linien auf dem Boden ihr Spielfeld. Die Linien gehören zum Spielfeld.

- Wer den Ball geworfen hat, erledigt eine Zusatzaufgabe (z.B. die Mittellinie berühren), bevor er den nächsten Ball fangen darf.
- Alle Teammitglieder müssen den Ball zugespielt erhalten haben, bevor er über die Leine zurückgespielt wird. In der Zwischenzeit erledigt das andere Team eine Zusatzaufgabe (z.B. sich gegenseitig in die Hände klatschen).
- Während des Spiels versucht jedes Team, im eigenen Spielfeld zusätzlich einen Luftballon zu jonglieren.
- Spiel mit 2 Bällen.
- Spiel 3 gegen 3: Wer den Ball nicht fangen kann oder ins Aus wirft, löst eine Zusatzaufgabe. Gelingt es einem Team, das gegnerische Feld leerzuspielen?
- Mit 3 Bällen: Ein Ball ist der Spielball, der über die Leine geworfen wird. Zusätzlich besitzt jedes Team einen weiteren Ball, der nicht zu Boden fallen darf. Wer ihn in den Händen hält, muss ihn einem Mitspieler abspielen, bevor er den Spielball fangen darf.

⚠ Mehr als 3 S pro Team sind nicht empfehlenswert! Deshalb kleine Felder; Spiel in der Halle quer.



➔ Die Spielregeln werden den Erfordernissen angepasst oder durch die S bestimmt und weiter entwickelt.



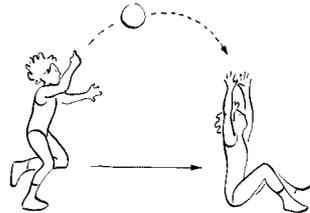
1.11 Ball nicht auf den Boden fallen lassen

Die Schülerinnen und Schüler bereiten das Volleyballspiel vor, indem sie die Kernidee des Spiels – den Ball nicht auf den Boden fallen lassen – kennen lernen und daneben die Orientierung im Raum und die Einschätzung der Ballflugbahn entwickeln.

Verhindere, dass der Ball auf den Boden fällt.

Ballflugbahn einschätzen: Alle S haben einen Ball. Den Ball hochwerfen und im Sitz, im Sprung... oder nach einer Zusatzaufgabe (Wand berühren, einem Partner in die Hände klatschen ...) fangen.

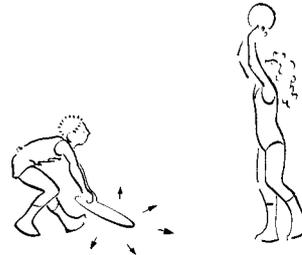
- Den Ball auf dem Rücken liegend aufwerfen und im Stehen fangen oder nach einer Körperdrehung am Boden in der Ausgangsstellung fangen.



⇒ Schulung der Orientierungsfähigkeit.

Reifen auf den Boden legen: 2 S haben einen Ball und stehen sich im Abstand von ca. 5 m gegenüber. A wirft den Volleyball so in die Luft, dass dieser in der Nähe von B auf den Boden fällt. B hat einen Reifen und versucht, ihn so frühzeitig auf den Boden zu legen, dass der Ball im Reifen landet.

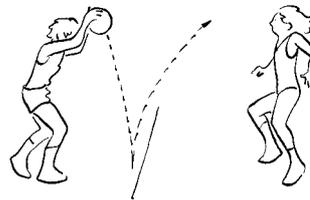
- B hält den Reifen mit ausgestreckten Armen horizontal und probiert, sich so zu verschieben, dass der Ball durch den Reifen fällt.



⇒ Die Flugbahn des Balles richtig einschätzen.

Prellball: Je 2 Teams von 2–3 S stehen sich in einer Feldhälfte gegenüber. Der ballbesitzende S versucht, den Ball beidhändig so auf den Boden des eigenen Spielfeldes zu prellen, dass er im gegnerischen Feld auf den Boden fällt (Punktgewinn). Der Ball darf nur von dort aus gespielt (geprellt) werden, wo er gefangen wurde. Zuspiele zu Mitspielern sind nicht erlaubt.

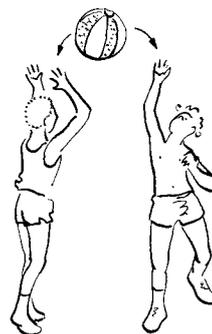
- Den Ball oberhalb der Stirn fangen.



⇒ Die Spielidee mit den S gemeinsam weiterentwickeln: Z.B. 2 mit 2 über eine Langbank, wobei der Ball mit der flachen Hand geschlagen wird und Prellzuspiele zum Partner erlaubt sind.

Zu zweit mit dem aufblasbaren Wasserball: Je 2 S geben sich die Hand und halten einen leeren Wasserball in den Händen. Das Paar läuft zusammen eine Hallenbreite. Nachher darf 1 S einen Luftstoss in den Ball geben. Läufe wiederholen, bis der Ball aufgeblasen ist.

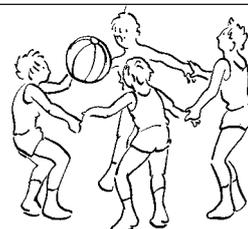
- Den Ball in der Luft über die ganze Hallenbreite transportieren, wobei die S den Ball abwechselungsweise schlagen. Wie viele Schläge braucht das Paar?
- Einander den Ball mit der offenen Hand zuspielen: im Stand, im Sprung, hoch/tief, aus kleiner/grosser Entfernung ...
- Spiel 1 mit 1 über eine Leine: Wie viele Zuspiele, ohne den Ball festzuhalten, trauen sich die S zu?
- Spiel 1 gegen 1 über eine Leine: Die S sprechen die Feldgrösse und die Regeln selber ab.



⇒ Einen Ballon-Ball basteln: Vgl. Bro 5/3, S. 34

In der Gruppe mit dem Wasserball: 4–6 S bilden einen Kreis, geben sich die Hand und versuchen, den Ball mit der Hand und mit dem Kopf in der Luft zu halten.

- Ohne Handfassung den Wasser- oder Volleyball mit den Händen, Armen, Füßen oder Oberschenkeln möglichst lange in der Luft halten.
- Spiel 2 mit 2 und dann 2 gegen 2 über eine Leine.



1.12 Ziele treffen

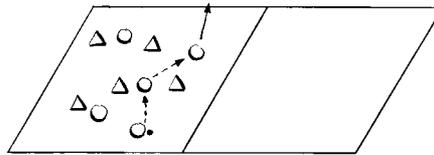
Linien, Reifen, Bälle, Kästen... dienen als Tore. Bei allen Spielformen werden die Regeln schrittweise eingeführt und dem Können der Lernenden angepasst. Die Spielerinnen und Spieler sollten selber erkennen, wenn sie ein Foulspiel begehen; sie zeigen dies durch Erheben der Hand an.

Der Sieg gehört nur einem Einzelnen oder einem Team, ein schönes Spiel allen!

Linienball: Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball auf der gegnerischen Linie abzulegen und zu verhindern, dass dies dem Gegner bei der zu verteidigenden Linie gelingt.

Mögliche Regelentwicklung:

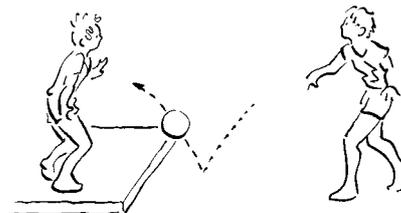
- Kein Körperkontakt.
- Kein Laufen mit dem Ball in der Hand (nur Dribbling erlaubt).
- Kein Doppeldribbling.
- Den Ball höchstens 3 oder 5 Sekunden halten.
- Spiel ohne Dribbling.



● Im Freien Leinen legen.

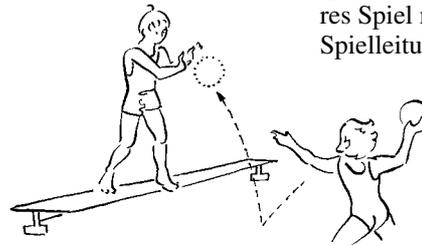
Mattenball: 2 Teams spielen gegeneinander. Das Ziel jedes Teams ist es, den Ball dem Mitspieler, der auf der gegnerischen Matte steht, zuzuspielen und bei der eigenen Matte keinen Punkt zu erhalten. Nach erfolgreichem Zuspiel wechselt der Zuspieler mit dem Spieler auf der Matte die Rolle.

- Zuspiel zum Spieler auf der Matte nur durch einen Bodenpass.



Bankball: Spielidee wie Mattenball, wobei der Ball einem Mitspieler, der auf einer Langbank steht, zugespielt werden muss.

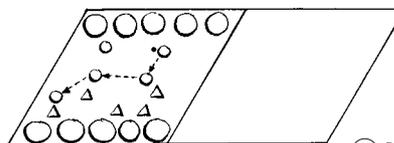
- Zum Bankspieler ist nur ein Bodenzuspiel erlaubt.
- Wer im Ballbesitz von einem abwehrenden S berührt wird, darf den Ball dem Bankspieler nicht mehr zuspielen.
- Der Bankspieler muss den Ball mit einem Plastikkegel auffangen.
- Der Bankspieler muss, damit der Punkt zählt, den Ball noch in den Basketball-Korb werfen.



Ⓜ **Bankball:** Kleine Teams. Fairer Spiel mit oder ohne Schüler-Spielleitung.

Reifenball (Reifen auf der Grundlinie): Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Das Ziel der Teams ist es, den Ball in einen gegnerischen Reifen zu legen und bei den eigenen Reifen keinen Punkt zu erhalten. Wenn ein Abwehrspieler einen Reifen mit dem Fuss betritt, so kann bei diesem Reifen kein Punkt erzielt werden.

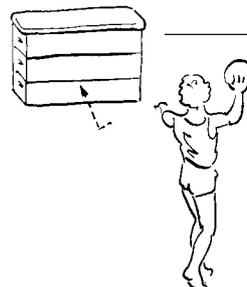
- Spiel mit einem Fussball. Punktgewinn, wenn der Ball mit dem Fuss in einem Reifen gestoppt wird.



⇒ Mindestens einen Reifen mehr als S pro Team auslegen und die ganze Breite des Spielfeldes ausnützen.

Kastenball: Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Ziel ist es, den Ball mit einem Aufsetzer gegen eine der 4 Seiten des gegnerischen Kastens zu spielen und beim eigenen Kasten keine Treffer zu erhalten.

- Spiel mit Matten als Tore (an die Wand gelehnt), einem Torwart und einer Torraumlinie mit ca. 3 m Abstand zur Wand. Der Torraum darf nur vom Torwart betreten werden.



Der Medizinball ist das Tor: Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen spielen gegeneinander. Als Tore dienen 3–5 frei in der Halle liegende Medizinbälle. Als Torerfolg zählt, wenn ein Medizinball mit dem Fuss-, Hand- oder Basketball getroffen wird. Die gleiche Gruppe darf nicht zweimal hintereinander beim gleichen Medizinball einen Treffer erzielen.

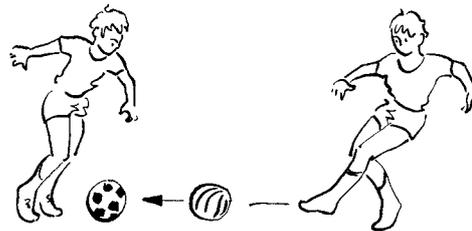
- Als Vorbereitung spielen die Gruppen *nebeneinander*, wobei jede versucht, möglichst viele Medizinbälle zu treffen.



Ⓣ **Spieltturnier mit mehreren Klassen:** Die S spielen verschiedene, ballorientierte Spiele (z.B. Schnur-, Bank- und Reifenball).

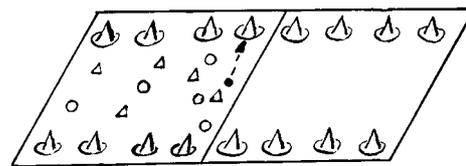
Treffer-Fussball: Bis auf 3–5 Fänger führen alle S einen Fussball am Fuss. Die Fänger führen einen Basketball am Fuss und probieren, mit einem gezielten Schuss, einen Fussball zu treffen. Gelingt dies, erfolgt Ball- und Rollentausch.

- Das Team mit den Fussbällen versucht, während 1 Minute die Basketbälle des anderen Teams zu treffen. Welches Team erzielt mehr Treffer?

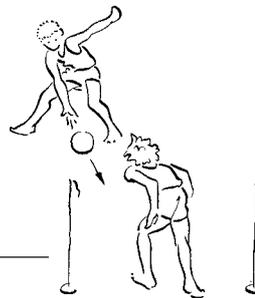


Kegelball: 2 Teams zu 4–5 S spielen gegeneinander. Auf den Grundlinien des Feldes stehen je 4 Markierkegel. Ziel des Spiels ist es, die gegnerischen Kegel zu treffen und bei den eigenen Punkte zu verhindern.

- Welches Team hat zuerst alle gegnerischen Kegel getroffen?
- Mit zwei Torräumen, die nicht betreten werden dürfen.



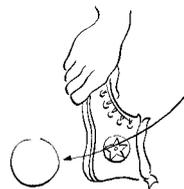
Rollball: Jedes Team zu 3–5 S versucht, den Ball ins gegnerische Tor (an die Langbank, zwischen 2 Malstäben hindurch) zu spielen. Der Ball soll so gespielt werden, dass er den Boden nicht verlässt und stets rollt. Ebenso darf der Ball stets nur mit einer Hand berührt werden. Fussspiel ist nur erlaubt, wenn nachher der gleiche S den Ball wieder berührt (kein Pass oder Tor mit dem Fuss).



Turnschuh-Hockey: Je ein Turnschuh jedes Spielers dient als Hockeystock. Ziel ist es, den Tennis- oder Unihockeyball mit dem ausgezogenen Schuh ins gegnerische Tor (an die Langbank ...) zu schießen.

Regeln:

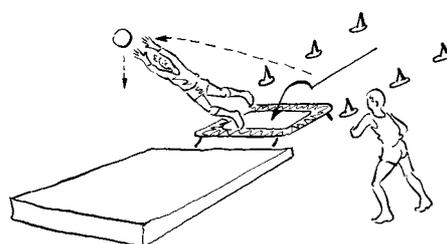
- Der Ball darf 1-mal mit dem Fuss berührt werden, wenn er nachher von der gleichen Spielerin mit dem Schuh weitergespielt wird.
- Kein Pass und keine Torschüsse mit dem Fuss.
- Spiel ohne Torwart.



Flieger-Mattenball: Die Spielteams können einen Punkt erzielen, wenn ein Mitspieler vom Minitrampolin abspringt, den Ball in der Luft fängt und sicher auf die dicke Matte legt (nicht wirft!).

Regeln:

- 1 Schritt ist mit dem Ball in der Hand erlaubt.
- Kein Dribbling.
- Keine Abwehrspieler auf der Matte und vor dem Minitrampolin (freier Anlauf)!
- Kein fortgesetztes Federn der Angreifer auf dem Minitrampolin (Unfallgefahr)!



➔ Vorbereitung:
Springen mit dem Minitrampolin:
Vgl. Bro 3/4, S. 14

2 Sportspiele

2.1 Einführung

Die Schülerinnen und Schüler dieser Stufe sollen eine allgemeine Ballspielfähigkeit erwerben und Grundformen der modernen Sportspiele kennen lernen, ohne dabei das eigentlich Spielhafte zu verlieren. Bei der Einführung ist es von Vorteil, *so ganzheitlich wie möglich* vorzugehen. Das Spiel steht im Vordergrund, unterbrochen von Lernphasen, wo technische Elemente wie Dribbling, Pass, Torschuss etc. gelernt und unter erleichterten Bedingungen geübt werden. Die anzustrebende Mitbestimmung der Lernenden bei der Entscheidung, was trainiert werden soll, basiert auf eigenen Spielerfahrungen.

- Die Grundlage für das erfolgreiche Spielen der Grundformen der Sportspiele bildet eine gute *allgemeine Ballspielfähigkeit*, wie sie im Kapitel 1 (Ballspielen lernen) angestrebt wird.
- Das Spielen auf das *Zielobjekt* steht im Vordergrund. Die Schülerinnen möchten als Erstes auf das Zielobjekt (Tor, Korb ...) werfen.
- Die Verbesserung der *Technik* (z.B. Standwurf im Basketball; ➔ vgl. Bro 5/4, S. 26 f.) erfolgt über die drei folgenden Stufen: 1. *Allein* (z.B. Korbwurf bewusst ausführen); 2. *Zu zweit* (z.B. Standwürfe anwenden); 3. *In der Gruppe* (z.B. Anwendung im Streetball). Auf allen Stufen soll darauf geachtet werden, dass die Schülerinnen und Schüler auch *nebeneinander* spielen und so für die anderen eine leichte gegnerische Behinderung darstellen, ohne dass schon die Gefahr eines Ballverlustes besteht.
- Spielen muss man lernen: In *kleinen und überschaubaren Gruppen* (2 gegen 1, 3 gegen 2, 2 gegen 2...) erwerben die Schülerinnen und Schüler eine gute Spielfähigkeit: Sie lernen, richtige Entscheidungen zu treffen, wann welche Aktion angemessen ist. Soll z.B. auf das Tor geschossen oder der freistehende Mitspieler angespielt werden?
- *Offensives Abwehrverhalten* ist zwingend notwendig, um den Spielwitz und das richtige Abwehrverhalten zu üben. Bei der Personendeckung sollen stets zwei gleich starke Spieler gegeneinander spielen.
- Die *Regeln* gehören zum Spiel, beschränken sich auf ein Minimum und werden im Verlaufe des Lernprozesses im Dialog mit den Spielenden erweitert und angepasst. So werden sie von den Kindern verstanden und persönliche Fehler können erkannt werden. Beispiel einer möglichen Regelentwicklung im Bereich Basket- und Handball:
 1. Kein Körperkontakt
 2. Keine Schrittfehler
 3. Kein Doppeldribbling
 4. Ball nicht länger als 3 bzw. 5 Sekunden festhalten (Zeitspiel)
 5. Out/Abwurf
 Werden Spiele in *Turnierform* ausgetragen (z.B. an Schulsporttagen), dann müssen sich alle an den normierten Spielregeln orientieren.
- *Fairplay*: Wir spielen möglichst oft *ohne* Schiedsrichter, Regelübertretungen werden von jeder Spielerin und jedem Spieler durch Erheben der Hand selber angezeigt.

➔ Ballspielen lernen:
Vgl. Bro 5/4, S. 3 ff.

➔ Spiele lehren und lernen:
Vgl. Bro. 5/4, S. 9 und
Bro 5/1, S. 7 ff.

➔ Personendeckung:
Vgl. Bro. 5/4, S. 24

➔ Spielregeln:
Vgl. Bro. 5/4, S. 65 ff.

2.2 Fairplay

Grundidee

Erziehung zu «Fairplay» heisst Erleben und Bewusstwerden einer Haltung, die es ermöglicht, den Gegner oder Mitspieler zu achten, und zwar auch dann, wenn man selbst dabei auf die Verliererstrasse gedrängt wird. Fair sein ist letztlich ein höheres Ziel als gewinnen.

Voraussetzungen

Kinder im Primarschulalter sind ehrgeizig und möchten gewinnen. Dies führt im Unterricht oft zu impulsiven und gefühlsbeladenen Szenen, die es immer wieder zu verarbeiten gilt.

Längerfristige Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler freuen sich am Spiel sowie an individuellen, partnerschaftlichen und gemeinschaftlichen Erfolgen.

- Sie akzeptieren ihre Eigenheiten und Möglichkeiten.
- Sie verarbeiten sportliche Misserfolge, respektieren die unterschiedlichen Fähigkeiten der Mitspielenden und verhalten sich fair.
- Sie lernen, sich in Gemeinschaften einzuordnen und Regeln einzuhalten.

➔ Fairplay-Spiele:
Vgl. Bro. 5/4, S. 62;
Tchoukball:
Vgl. Bro. 5/4, S. 61;
Kooperative Fangspiele:
Vgl. Bro 4/4, S. 8;
Kooperation:
Vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.

Verhaltensmuster, die Fairplay zeigen

- Sich beherrschen / entschuldigen.
- Einander die Hand geben.
- Den Humor behalten.
- Gratulieren / Beifall klatschen.
- Ermutigen zum Bessermachen.
- Vor und nach dem Spiel den Gegner freundlich behandeln.
- Schiedsrichterentscheide annehmen.
- Persönliche Regelverstösse (durch Erheben der Hand) selber anzeigen.

Erziehung zu Toleranz und Selbstbeherrschung

- Einsehen, dass der Schiedsrichter sich irren kann.
- Zeigen, dass es Fälle gibt, in denen sich nicht feststellen lässt, wer Recht hat. In einem solchen Fall muss der Schiedsrichter einen Entscheid fällen, oder eines der beiden Teams muss nachgeben.
- Fehler des Partners akzeptieren und ihn ermutigen, es das nächste Mal besser zu machen.
- Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit akzeptieren.

Den Gegner schätzen lernen

- Freude zeigen über einen ebenbürtigen Gegner, der damit zu einem ausgeglichenen Spiel verhilft.
- Teams gleicher Stärke bilden (z.B. Quartaltteams).
- Die Kinder selber ausgeglichene Teams aufschreiben lassen.

Lehrperson als Vorbild

Auch bezüglich Fairness ist die Lehrperson ein Vorbild – nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Lebensbereichen!

Relativität des Resultates

- Die persönliche Leistungssteigerung ist oft wichtiger als der erzielte Rang.
- Wenn man eine Niederlage akzeptieren und auswerten kann, ist sie der Grundstein für zukünftige Erfolge.
- Die Siegesfreude soll nicht provokativ wirken.

Formen ohne Anreiz zum Betrug wählen

- Vermeiden, dass Verlierer vom Wettkampf ausgeschlossen werden.
- Bonuspunkte für sofortiges Zugeben eines Fehlers.
- Konfliktarme Organisationsformen wählen, genaue Anweisungen geben, gerecht sein.
- Keine Aufgaben stellen, bei denen sich die Schülerinnen und Schüler durch ungenaue und unkorrekte Ausführung einen Vorteil verschaffen.

Kenntnis der Regeln

- Die Schülerinnen und Schüler sollten die Spielregeln genau kennen und diese bei Bedarf ändern.
- Die Rolle als Schiedsrichter immer wieder selber erleben.
- Als Spieler ein Foulspiel selber durch Erheben der Hand anzeigen.
- Die Spielerinnen und Spieler sind für das Spiel verantwortlich, nicht der Schiedsrichter!

2.3 Teams und Turniere

Probleme bei der Gruppenbildung

Das Wählenlassen ist pädagogisch nicht vertretbar. Wie fühlen sich die leistungsschwachen Kinder, wenn sie beim Wählen der Spielmannschaften jedes Mal erfahren müssen, dass sie die «Letzten» sind, dass niemand mit ihnen spielen möchte und ihr Team sowieso wegen ihnen verliert? Aus diesem Grund soll die Lehrperson andere Formen der Gruppenbildung wählen.

➔ Gruppenbildung:
Vgl. Bro 1/1, S. 70

Gruppenbildung nach dem Zufallsprinzip

- Atomspiel: Alle laufen zur Musik. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine Zahl (z.B. «3») und die Kinder stehen zur entsprechenden Gruppengröße zusammen (z.B. Dreiergruppen).
- Jasskarten ziehen: Nach einer Bewegungsaufgabe (z.B. alle vier Wände berühren) ziehen die Kinder eine Jasskarte. Wer die gleiche Spielfarbe zieht, ist im gleichen Team.
- Lawinenfang: Gefangene holen bei der Lehrperson einen farbigen Bändel. Wer die gleiche Bändelfarbe hat, ist im gleichen Team.
- Einteilung nach der Farbe des Turnkleids oder sonstigen Merkmalen.

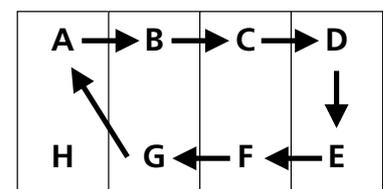
Teambildung

- Wenn leistungshomogene Teams gegeneinander spielen, sind die Kinder einer Konkurrenz ausgesetzt, die sie auch bewältigen können. Der Spielzugang ist offen.
- Für die Entwicklung des Teamgeistes ist es wertvoll, Teams über längere Zeit beizubehalten, sie eigene Namen wählen oder sogar eigene Tenues herstellen zu lassen. So können die Teams auch in verschiedenen Disziplinen miteinander wetteifern.
- Nonverbal: Die Kinder bestimmen die Quartalsgruppen ohne Absprachen. Die Gruppenbildung ist erst abgeschlossen, wenn sich jedes Kind zu einer Gruppe begeben hat, sich dort wohl fühlt und alle zufrieden sind.
- Stille Wahl: 4 Captains bestimmen anhand der Klassenliste die Teams, während sich die Klasse einspielt.
- Gruppenliste: Einzelne Kinder notieren einen Vorschlag für 4 ausgeglichene Teams. Alle Vorschläge werden ausprobiert und besprochen. Der beste Vorschlag gilt für das nächste Quartal.

🕒 Spieltenüs selber entwerfen und herstellen.

Turnierformen

- *Rotationsturnier*: Die Kinder sind in einer geraden Anzahl Teams eingeteilt. Jedes Team spielt gegen jedes andere. Nach jedem Spiel werden die erzielten Punkte notiert. Alle Teams, mit Ausnahme eines Eckteams (es spielt immer im gleichen Feld), wechseln nach jedem Spiel im Uhrzeigersinn ein Spielfeld weiter.
- *Ligaturnier*: Je zwei Teams bilden eine Liga und spielen um den Auf- bzw. Abstieg in die benachbarte Liga. Nach jeder Runde (auf Zeit) steigen die Sieger in die nächsthöhere Liga auf, die Verlierer steigen ab. Der Sieger der obersten und der Verlierer der untersten Liga bleiben.



Rotationsturnier



Ligaturnier

2.4 Spielverderber

Ein fußballbegeisterter Junge möchte jene Künste, die er sich im Club angeeignet hat, im Schulsport unter Beweis stellen. Wenn ihm dies verweigert wird, so wird die Lehrperson in den Augen dieses Kindes zum Spielverderber. Wird jedoch seinem Anliegen stattgegeben, und der Junge spielt so, wie er es vom Wettkampfsport und von den TV-Vorbildern gewohnt ist, so wird der kleine Star für die Ungeübten zum Spielverderber.

Diese nicht seltene Ausgangslage in der Praxis zeigt, wie subjektiv das Spielverderben sein kann. In unseren Augen verderben übereifrige «Ballfresser» und «Zerstörer» das Spiel. Für die Kinder wird die Lehrperson, die ihnen «langweilige Spiele» und «untaugliche Partner» aufzwingt, zum Spielverderber. Was kann der geübte Fußballjunior dafür, wenn seine ungeübten Mitspieler nutzlos herumstehen? Dann muss er die Tore wohl allein erzielen. Oder nicht? Die Situation schildert auch zwei häufige Ursachen für missratene, verdorbene Spiele. Ein Spiel zwischen «angefressenen Profis» und «ahnungslosen Statisten» krankt am unausgeglichene Spielniveau und daran, dass den Ungeübten der Wettkampf mehr oder weniger aufgezwungen wird. Statisten ohne Aussichten zur Spielgestaltung werden mit der Zeit zu «Spielverweigerern». Die folgenden Hinweise sollen helfen, dass aus Spielverderbern Spielgeniesser werden:

- Ein Spiel ist spannend und sinnvoll, wenn der Spielausgang offen ist und die Beteiligten konkurrenzfähig sind. Konkurrenzfähig sein bedeutet nicht, dass alle genau gleich stark sind, aber alle sollen eine Chance haben, sich aktiv am Spiel zu beteiligen. Daher: Üben in leistungsheterogenen Gruppen (Stärkere übernehmen teilweise Lehrerfunktionen) – Spielen in leistungshomogenen Gruppen (Stärkere und Schwächere spielen getrennt in Leistungsgruppen).
- Durch *Beobachtungen* und *Gespräche* mit den Spielverderbern versuchen, die Ursachen des zerstörerischen Verhaltens herauszufinden. Nicht moralisieren, sondern Möglichkeiten suchen, im Sinne der Klassengemeinschaft zur Geltung zu kommen!
- Der Spielverderber kann in einer Gruppe Trainingseinheiten leiten. Dabei kann er seine Spezialitäten (z.B. geniale Dribblings, hervorragend jonglieren...) zeigen und sein Wissen und Können weitergeben.
- Dem Spielverderber Aufgaben übertragen und Grenzen setzen. Beispiele: Ihm für das Spiel die Funktion des Spielmakers übertragen; anstatt die Mitspieler zu beschimpfen diese unterstützen; keine harten Torschüsse; Auswechslung, wenn er die Spielfreude verliert.
- Unsportliche und schlechte (Fernseh-) *Vorbilder* entlarven, gute Beispiele herausstreichen und etwas darüber erzählen.
- Wenn die Lehrperson den Spielverderber achtet und ihn aufbauend kritisiert, wird dieser mit der Zeit mit seinen Mit- und Gegenspielern entsprechend umgehen.



➔ Spielspannung:
Vgl. Bro 5/1, S. 2

➔ Vorbildwirkung:
Vgl. Bro 1/1, S. 24 und 69

3 Basketball

3.1 Basketball – aber wie?

Grundidee

Von vorbereitenden Ballspielen zum stufengerechten Basketball.

Voraussetzungen

Viele Kinder der Klasse möchten Basketball spielen. Vielleicht spielen einige Schülerinnen und Schüler in der Freizeit Basketball-Wurfspiele oder Streetball. Eventuell steht ein Schul- oder Regionalturnier bevor. Um Basketball spielen zu können, sind balltechnische Voraussetzungen und elementare Kenntnisse der Regeln erforderlich. Die Klasse sollte darum über vielfältige Erfahrungen aus dem Kapitel 1 (Ballspielen lernen) verfügen und Formen wie Tupf-, Schnapp-, Linien-, Bank-, Kastenball mit basketballspezifischen Regeln spielen können.

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen: Vgl. Ballspielen lernen Bro 5/4, S. 3 ff.; Spielregeln: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- spielen mit vereinfachten und z.T. selber festgelegten Regeln Basketball,
- erkennen ihre regeltechnischen Fehler und zeigen sie mit Handzeichen an,
- reflektieren mit der Lehrperson ihr Spiel und setzen sich Trainingsziele,
- verbessern ihre Trefferquote durch intensives Werfen,
- lernen den Lauf- und Sprungstopp, Sternschritt, Standwurf und Korbleger und wenden diese technischen Elemente zunehmend im Spiel an,
- verbessern durch Spiel- und Übungsformen in der Kleingruppe ihre Balltechnik und Spielübersicht sowie ihr taktisches Verhalten.

Rahmenbedingungen optimieren

Basketball macht Freude, wenn man den Korb trifft. Darum muss der Korbwurf intensiv geübt werden. Dazu sind in einer Halle mehrere Körbe nötig. Fehlen diese, so können sie z.B. mit Hochsprungständern und Abfalleimern improvisiert werden. Die Bälle sollten prall gepumpt und evtl. etwas kleiner, leichter als normale Basketbälle sein.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Das Spielen steht im Vordergrund. Es wird unterbrochen durch Lernsequenzen, bei denen technische und taktische Elemente (z.B. Standwurf, Korbleger, Freilaufen – Decken) unter erleichternden Bedingungen (allein, neben- und gegeneinander in der Kleingruppe) trainiert werden.
- Im Zentrum stehen das Werfen auf den Korb und die Ballgeschicklichkeit.
- Im Angriff herrscht das freie Spiel vor, bei dem sich die Spielenden auf dem ganzen Feld bewegen. Später ist es auch möglich, den Angreifern einzelne Positionen zuzuweisen.
- Die abwehrenden Spielerinnen sollen offensiv agieren und sich nicht unter dem Korb versammeln. Dadurch lernen sie, sich im Spiel 1 gegen 1 richtig zu verhalten, d.h. stets zwischen dem Angreifer und dem eigenen Korb zu stehen. Je zwei Spieler der gegnerischen Teams spielen gegeneinander und sind verantwortlich füreinander (Personendeckung).

Unsere Basketballregeln:

- Beim Basketball darf man andere nicht berühren.
- Mit dem Ball in der Hand darf man nur einen Schritt machen.
- Wenn man den Ball geprellt und nachher gehalten hat, darf man nicht mehr prellen.
- Wer den Ball hält, darf ihn 5 Sekunden halten.
- Treffer: Ball auf den Ring = 1 Punkt, Korb = 2 Punkte.

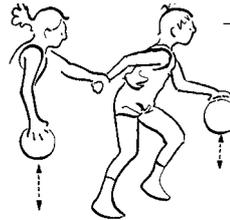
3.2.1 Vom Prellen zum Sternschritt

Wer im Basketball den Ball erhält, versucht entweder auf den Korb zu werfen, Mitspielende anzuspielen oder sich prellend fortzubewegen. Nach dem Prellen oder nach einem Zuspield wird mit dem *Lauf-* oder *Sprungstopp* angehalten. Der *Sternschritt* dient der Ballsicherung oder als Täuschung.

Wir lernen den Lauf- und Sprungstopp sowie den Sternschritt.

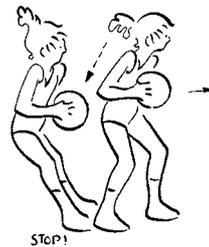
Siamesisches Prellen: 2 S halten sich an der Hand und prellen mit der freien Hand je einen Ball.

- 1 S führt, 1 S folgt. Tempowechsel einbauen.
- Auf einem Bein hüpfend, rückwärts laufend usw.
- Jede S versucht, in eine andere Richtung zu prellen.
- S suchen andere Verbindungen als die Handfassung.



Stoppen: Alle S haben einen Ball:

- Nachstellschritte ausführen und gleichzeitig den Ball prellen. Ist stets das linke Bein vorne, so wird mit der rechten Hand geprellt. Es ist darauf zu achten, dass das linke Bein und der Ball gleichzeitig Bodenkontakt aufnehmen.
- Laufstopp aus Nachstellschritten: Nach dem letzten Prellen sofort stoppen und den Ball in beide Hände vor die Brust nehmen (Grundstellung).
- Rhythmisieren: Vom dreimaligen Prellen des Balles mit Nachstellschritten zum Laufstopp: «Tam - tam - tam (3 Nachstellschritte mit li Bein vorne und gleichzeitigem Prellen des Balles re) - ta (Landing re Bein) - tam (Landing li Bein).»
- Freies Dribbling und vor einem Reifen mit dem Laufstopp in der Grundstellung stoppen. Eigenpass (sich den Ball aufwerfen und fangen) und den Ball wieder weiterprellen.
- Sprungstopp: Die S versuchen, aus dem Dribbling mit beiden Beinen gleichzeitig zu stoppen.

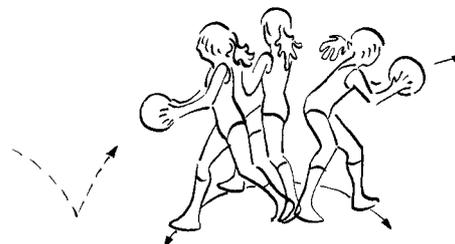


! **Laufstopp:** Aus dem rechts-händigen Prellen zuerst den rechten, dann den linken Fuss aufsetzen. Das hintere Bein heisst *Stand-*, das vordere *Spielbein*.

! **Sprungstopp:** Aus dem Prellen mit beiden Beinen gleichzeitig aufsetzen. Diese Landung gilt als 1 Schritt. Da noch ein 2. Schritt ausgeführt bzw. das Standbein für den Sternschritt ausgewählt werden darf, ist es oft vorteilhaft, den Sprungstopp anzuwenden.

Sternschritt allein: Die S dribbeln mit dem Ball und nehmen ihn mit dem Sprungstopp an. Mit dem Sternschritt orientieren sie sich so, dass sie eine Wand anspielen können. Den Ball wieder annehmen und weiterdribbeln usw.

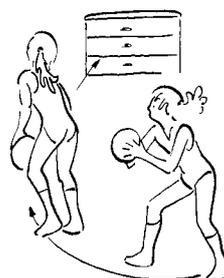
- Ballannahme mit dem Laufstopp.
- Die S dribbeln, stoppen gelegentlich mit dem Lauf- oder Sprungstopp, machen Sternschritte und nehmen mit einem von 4 Passeuren Blickkontakt auf. Sie spielen ihm den Ball zu, laufen dem Ball entgegen und beginnen nach dem Zuspield des Passeurs erneut zu dribbeln.



⇒ Sternschritt: Das Spielbein darf beliebig oft versetzt werden; das Standbein muss immer Bodenkontakt haben.

Sternschritt zu zweit: Die S prellen, stoppen auf ein Signal mit einem Lauf- oder Sprungstopp vor einem Kasten, Sternschritt, mit einem anderen S Blickkontakt aufnehmen und die Bälle tauschen.

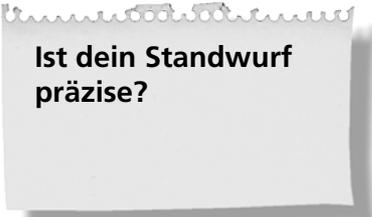
- A prellt einen Ball, B folgt ihm ohne Ball. A hält mit dem Sprungstopp an und orientiert sich mit dem Sternschritt nach B. B gibt mit der Hand ein Zeichen, wo der Ball erwartet wird. Erst jetzt erfolgt der Pass von A zu B. Fortgesetzt.



⇒ Sternschritt in Spielformen anwenden: Reifen-, Schnapp-, Tupfball: Vgl. Bro 5/4, S. 11 ff.

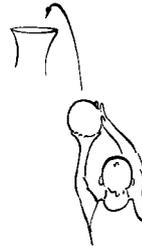
3.2.2 Standwurf

Der einhändige Standwurf wird beim Freiwurf angewandt. Im Spiel erfolgt er aus mittlerer bis weiter Entfernung zum Korb. Nach einem Rebound (vom Brett zurückspringender Ball) wird er gelegentlich auch in Korbnähe angewandt. Der Standwurf wird mit ganzheitlichen Aufgaben erworben.



Korbwurf bewusst ausführen: Die S prellen auf einen Reifen zu, landen darin mit einem Lauf- oder Sprungstopp und werfen auf den Korb. Gelingt es besser,

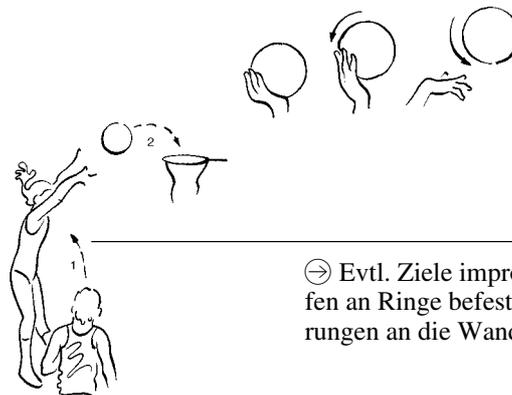
- wenn man beim Werfen aufrecht wie eine Kerze steht und aus den Armen wirft oder wenn man den Körper aus den Knien streckt?
- mit Vorwärts- oder Rückwärtsdrall des Balles?
- mit einem ein- oder beidhändigen Wurf?



➔ Bewegungslernen mit Gegen-satzerfahrungen:
Vgl. Bro 1/4, S. 16

Standwurf: 2 S kontrollieren gegenseitig ein von der Lehrperson vorgegebenes, wesentliches Bewegungsmerkmal des Standwurfes und melden der Lernpartnerin «richtig» oder «falsch»:

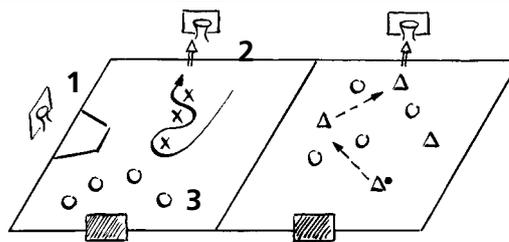
- Hat der Ball einen *Rückwärtsdrall*?
- Erfolgt der Wurf aus einer *Körperstreckung* schräg vorwärts?
- Zeigt der *Ellbogen* der Wurfhand gegen den Korb?



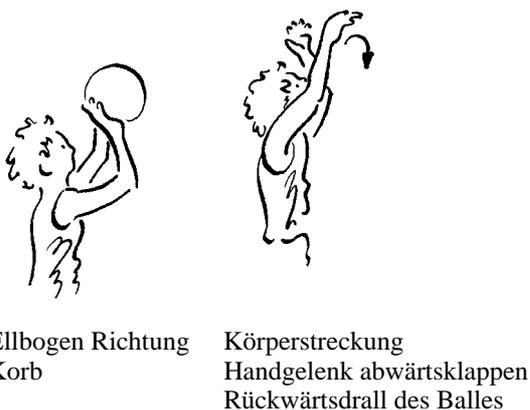
➔ Evtl. Ziele improvisieren (Reifen an Ringe befestigen, Markierungen an die Wand kleben usw.)

Standwürfe anwenden: 2 S prellen und passen neben anderen Paaren in Korbnähe. Sie werfen mit dem Standwurf auf den Korb, wenn dieser frei ist. Rebound und zu einem anderen Korb wegpellen.

Werfen und Spielen im Wechsel: 2 S bilden ein Paar. Ein S spielt in einer Hallenhälfte mit anderen Basketball (maximal 5 gegen 5). Die Partnerin muss in der anderen Hallenhälfte an drei Stationen je zwei Treffer erzielen, dann erfolgt fliegender Rollenwechsel. Wurfstationen: 1 Freiwurf; 2 Slalomdribbling zum Sprungstopp und Standwurf; 3 Standwürfe mit verschiedenen Bällen (Soft-, Volley-, Tennisball ...).

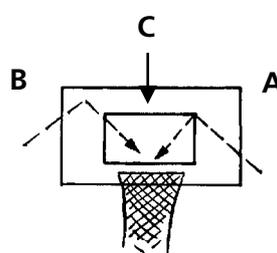


Standwurf
(Abschluss mit der rechten Hand):



Ellbogen Richtung Korb

Körperstreckung
Handgelenk abwärtsklappen
Rückwärtsdrall des Balles



- ❗ Zielhilfen:
- A** Aus kurzer Distanz (ca. 3 m) von der Seite
 - B** Aus mittlerer Distanz von der Seite
 - C** Von vorne mit Brettberührung

Ⓣ Bewegungsmerkmale des Standwurfes erfüllen (= Idealnorm).

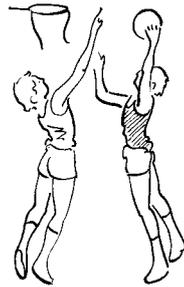
3.2.3 Spielformen unter einem Korb

Damit die Schülerinnen und Schüler selbständig in Kleingruppen unter einem Korb Streetball spielen können, müssen sie beurteilen können, ob sie einen Dribbling- oder Schrittfehler oder ein Foulspiel begehen.

Spass am Teamspiel,
auch ohne Spiel-
leitung.

Zweier-Streetball: Zwei 2er- oder 3er-Gruppen spielen gleichzeitig nebeneinander in einem begrenzten Raum mit je einem Ball auf den Korb. Jede Gruppe spielt für sich. Sternschritte sind erlaubt.

- Wie oben, aber ohne Dribbling.
- 4 Zweiergruppen spielen in einem begrenzten Raum.
- Der Raum wird auf ein Signal hin verändert (vergrössert – verkleinert).
- Die S verschieben sich auf ein Signal hin in einen anderen Raum.
- Nach jedem Korberfolg startet das Team hinter der Grundlinie zu einem anderen Korb.

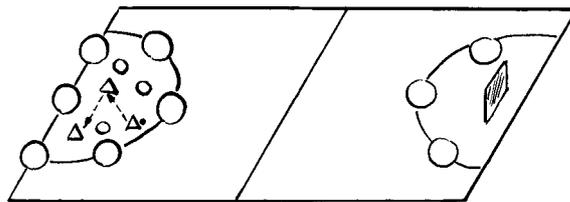


➔ Die Spielenden sind ständig in Bewegung, fordern den Ball mit Handzeichen.

Vom Reifenball zum Basketball mit Zusatzzielen:

Maximal 5 S pro Team spielen gegeneinander. Die Angreifer versuchen, während 3 Minuten den Ball in die Reifen (3 auf der Grundlinie, 3 auf der 3-Punkte-Linie) zu legen. Die Verteidiger probieren, die Reifen mit dem Fuss zu schliessen (hier kann kein Punkt erzielt werden) oder Pässe abzufangen. Wird der Ball vom Verteidiger abgefangen oder 1 Punkt erzielt, ergibt dies für die Angreifer Einwurf von der Seite. Schritt- und Foulregel müssen eingehalten werden. Rollenwechsel nach 3 Minuten.

- Die 3 Reifen auf der Grundlinie werden weggenommen. Das ballbesitzende Team probiert, einen Korb oder Reifentreffer (bei einem Reifen auf der 3-Punkte-Linie) zu erzielen.
- Das Prellen ist nicht erlaubt.
- Rollenwechsel durch das Abfangen eines Zuspiels.

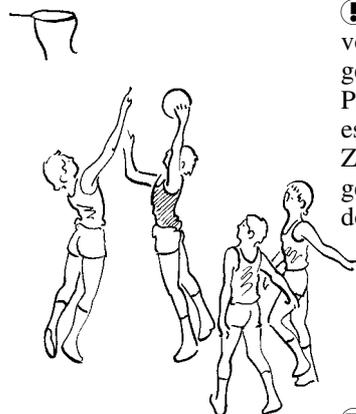


⚠ Die Reifen veranlassen die Verteidiger herauszukommen, sie versammeln sich nicht unter dem Korb. Dadurch wird der Korbwurf für die Angreifenden erleichtert.

Streetball: 2 Dreiergruppen spielen unter einem Korb gegeneinander Streetball.

Mögliche Regeln:

- Vor einem Korberfolg müssen mindestens 2 S des angreifenden Teams in Ballbesitz gewesen sein (d.h. es muss mindestens ein Pass gespielt werden).
- Nach jedem Korberfolg wechselt der Ballbesitz zum anderen Team.
- Bevor nach Korb, Foul oder Aus weitergespielt werden kann, muss der Ball von einem Verteidiger «gecheckt», d.h. berührt werden.
- Wenn das verteidigende Team in Ballbesitz kommt (also auch während des Spiels), muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie hinausgespielt oder -geprellt werden. Das andere Team muss sich dabei passiv verhalten.
- Nach jedem Foul oder Ball im Aus erhält das gegnerische Team den Ball hinter der 3-Punkte-Linie.



⚠ **Fairplay:** Alle Fouls werden vom foulenden Spieler selbst angezeigt. Ein *Beobachter* kann Punkte notieren und klären, wenn es Unstimmigkeiten gibt (im Zweifelsfall erhält das verteidigende Team den Ball). Er ist jedoch kein Schiedsrichter.

⚠ Streetballturnier mit mehreren Klassen.

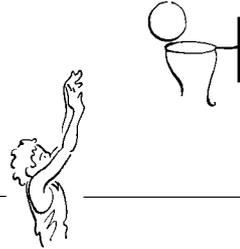
3.2.4 Korbleger

Mit dem Korbleger (Korbwurf aus dem Zweierrhythmus) wird versucht, möglichst direkt zum Korb zu gelangen, um den Ball im Sprung in den Korb zu «legen».

Wir lernen den einhändigen Korbleger.

Hot shot: Alle S dribbeln in der Halle umher, stoppen in einem freien Reifen mit dem Laufstopp und werfen mit dem Standwurf auf den Korb.

- Laufstopp aus Nachstellschritten.
- Treffer zählen: Wie viele Treffer traust du dir bei 10 Versuchen oder in 2 Minuten zu?



⇒ Anknüpfen an Bekanntes: Laufstopprrhythmus = Korbleger-rhythmus! Vgl. Bro 5/4, S. 25

Korbleger aus Zweierrhythmus: Klare Bewegungsvorstellung vermitteln: Den Bewegungsablauf vorzeigen, erklären oder ein Reihenbild des Korblegers besprechen. Grundstellung ca. 5 m vor der Wand. Zuerst 1 Schritt li (für Rechtshänder) nach vorne, dazu den Ball re 1-mal prellen, den Ball beidhändig aufnehmen (kein Fuss hat Bodenkontakt), Schritt re, Schritt li zum Absprung und Wurf auf den Korb. Dabei den typischen Anlaufrhythmus beachten («tam - ta - tam»). Aufbau:

- Stand auf einem Hartsprungbrett, ca. 4 m vor der Wand: Zwei Schritte (re, li) zum Absprung und Wurf auf den Korb. Merkmale: Rhythmus («ta-tam»), Schwungbeinknie (re Bein) hochnehmen.
- Mit linker Vorschrittstellung frei in der Halle umherprellen. Dabei ist zu beachten, dass das Prellen der re Hand mit dem Aufsetzen des li Fusses koordiniert wird. Bei der Markierung (ca. 3–4 m vor dem Korb) zum Korbleger ansetzen und auf den Korb werfen.
- Aus dem Dribbling bei einer Markierung den betonten Schritt nach vorne mit gleichzeitigem Prellen ausführen und mit Korbleger werfen.
- Lernkontrolle Korbleger: Wer kann den Korbleger aus dem Stand, aus dem Prellen in Vorschrittstellung, aus dem freien Prellen? Beachte: Stimmt der Rhythmus, die Schrittfolge? Zeigt der Ellbogen der Wurfhand Richtung Korb? Hat der Ball einen Rückwärtsdrall? ...



⇒ Orientierungshilfen (Bodenplatten, Kegel...) helfen, die Distanz zum Korb richtig einzuschätzen.

⇒ Wurftechnik und Reihenbild: Vgl. Bro 5/4, S. 29

Ⓣ 2 korrekte Korbleger aus dem Dribbling von rechts (Abschluss mit der rechten Hand) und 2 korrekte Korbleger von links (Abschluss mit der linken Hand, Schrittfolge re, li, re).

Variationsformen des Korblegers: Korbleger mit der li Hand von der li Seite ausführen.

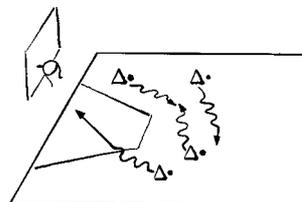
- *Unterhandwurf:* Den Ball mit gestrecktem Arm (Handfläche nach oben) abgeben. Auch beidhändig.
- *Powermove:* Den Absprung beidbeinig ausführen.
- *Kunstwurf:* Den Ball nach dem letzten Prellen im Gegenurzeigersinn (Rechtshänder) um den Körper führen und danach werfen.



⇒ Zielhilfe: Vgl. Bro 5/4, S. 26

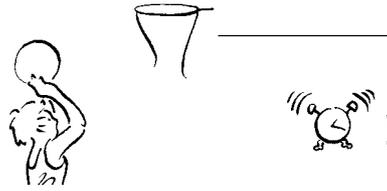
Korbleger im richtigen Moment: Alle S haben einen Ball. Sie dribbeln ausserhalb des ihnen zugewiesenen Trapezes. Ab und zu brechen sie mit einem Korbleger auf den Korb durch. Wichtig: Durchbruch nur, wenn der Weg zum Korb frei ist.

- 1 bis 2 Abwehrspieler stören die Angreifenden.

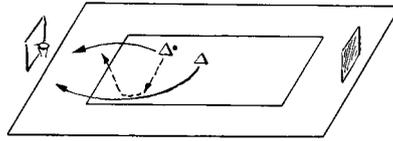


Korblegerstress: Wie viele Treffer mit Korblegern traust du dir in 1 Minute zu? Regel: Nach jedem Wurf muss der Korb gewechselt werden.

- Wer erzielt früher als die Lehrperson oder als eine vorbestimmte Schülerin 5 Treffer?



Korbleger zu zweit: Die Spielerpaare bewegen sich mit einem Ball prellend und passend im Volleyballfeld. Dazwischen brechen sie zu einem Korb durch, schliessen mit Korbleger ab, holen den Rebound und kehren ins Volleyballfeld zurück.



Spiel 2 gegen 1 auf 1 Korb: 2 Angreifer probieren, innerhalb weniger Sekunden einen Angriff gegen einen Verteidiger abzuschliessen. Nach 5 Angriffen tauschen die S die Rollen.

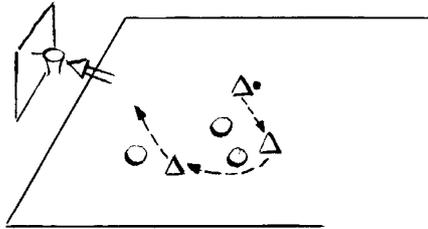
- Welche Tricks helfen den Angreifern bzw. den Verteidigern, um erfolgreich zu sein?



⊙ Eine häufige Spielsituation erfolgreich abschliessen.

Angreiferbasketball: 3 S pro Team spielen gegeneinander Basketball auf einen Korb, wobei das abwehrende Team die Hände auf den Rücken halten muss. Der Rebound (Ball prallt vom Brett oder Korb weg) darf von den abwehrenden S mit den Händen abgeholt werden, um in Ballbesitz für den nächsten Angriff zu gelangen.

- 2 neutrale S spielen bei den Angreifern als Passeure (Anspielstationen) mit.
- Normal abwehren, aber die 3-Sekunden-Regel gilt auch für die Abwehrspieler, d.h., sie dürfen sich höchstens 3 Sekunden im Trapez aufhalten.
- Jedes Foul gibt einen Punkt für die Angreifer sowie einen Einwurf von der Seite.



⊙ Die Angreifer unterstützen, um den Zugang zum Korb zu vereinfachen.

Wurftechnik: Die S beachten einen Merkpunkt.

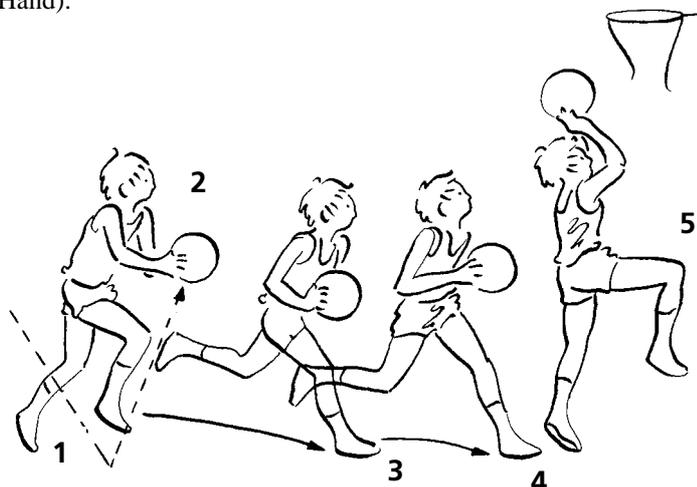
- Den Ball aus der Grundstellung so hochführen, dass die *Wurfhand* unter dem Ball und die *Stützhand* seitlich am Ball ist.
- Der *Ellbogen* der Wurfhand zeigt zum Korb.
- Beim Wurf klappt die Wurfhand abwärts. Dadurch erhält der Ball einen *Rückwärtsdrall*. Dies erhöht die Trefferwahrscheinlichkeit.



⊙ *Zielhilfe:* Beim Korbleger von der Seite den Ball an die nähere, senkrechte, schwarze Linie des Zielvierecks werfen.

Korbleger (Abschluss von rechts mit der rechten Hand):

- 1 Den linken Fuss mit dem letzten Kontakt das Balles aufsetzen
- 2 Den Ball im Sprung annehmen
- 3 Rechts landen ...
- 4 und mit dem linken Bein kräftig abspringen
- 5 Das Schwungbeinknie (re) hochziehen und den Ball über dem Kopf abwerfen.



4 Handball

4.1 Handball – aber wie?

Grundidee

Vom Ballspielen zum schnellen, dynamischen und attraktiven Handball.

Voraussetzungen

Viele Kinder der Klasse möchten Handball spielen lernen und sich vielleicht auch auf ein Schul- oder Regionalturnier vorbereiten. Um Handball spielen zu können, sind balltechnische Voraussetzungen und elementare Kenntnisse der Regeln erforderlich. Die Klasse verfügt über vielfältige Erfahrungen aus dem Kapitel 1 (Ballspielen lernen). Sie kann Spielformen wie Schnapp-, Linien-, Reifen-, Bank-, Kastenball mit handballspezifischen Regeln (Foulspiel, Schritte und Doppeldribbling) spielen.

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen:

Vgl. Bro 5/4, S. 3 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- spielen mit Freude Handball mit vereinfachten und angepassten Regeln,
- reflektieren mit der Lehrperson ihr Spiel und setzen sich Trainingsziele,
- lernen den Kern- und Sprungwurf und wenden diese Würfe vielfältig an,
- erleben das Spiel auch aus der Rolle des Torwarts,
- verbessern ihre Balltechnik, Spielübersicht sowie ihr taktisches Verhalten.

Der richtige Ball

Nur relativ weich gepumpte, kleine Bälle mit einem Umfang bis 48 cm ermöglichen den Kindern den technisch korrekten Umgang mit dem Ball!

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Das Spiel steht im Vordergrund, unterbrochen von Lernsequenzen, bei denen technische Elemente unter erleichternden Bedingungen trainiert werden. Dadurch steigt das Spielniveau kontinuierlich.
- Zuerst ist das «Tore erzielen» wichtig; erst später das «Tore verhindern».
- Im Angriff herrscht das freie Spiel vor, bei dem sich die Spielenden freistellen und in freie Räume vorstossen. Wenn der Weg zum Tor frei ist, soll die Lücke zu einem Vorstoss ausgenützt werden. Später ist es möglich, den Angreifenden einzelne Positionen zuzuteilen: 3 Spielende spielen im Rückraum, 2 an den Flügeln und 1 am gegnerischen Kreis. Verlässt jemand seinen zugewiesenen Raum, so soll dieser Raum von einem Mitspielenden eingenommen werden.
- Bei der Abwehr muss darauf geachtet werden, dass die Spielenden offensiv agieren und nicht bei der eigenen Torraumlinie stehen, obschon diese Massnahme kurzfristig erfolgreicher wäre. Die Spielenden sollen lernen, sich im Abwehrspiel 1 gegen 1 richtig zu verhalten, d.h. stets zwischen dem Angreifer und dem eigenen Tor zu stehen. Längerfristig wird die *Personendeckung* angestrebt. Jede S des einen Teams wählt eine S aus dem gegnerischen Team aus, gegen die sie primär verteidigt. Die Personendeckung wird vorerst auf dem ganzen Spielfeld, später in der eigenen Spielfeldhälfte und dann in Torraumnähe gespielt.

➔ Ganzheitlich-analytisch-ganzheitlich («G-A-G») vorgehen: Vgl. Bro 5/1, S. 13

➔ Offensives Abwehrspiel entspricht dem Drang der Kinder, den Ball zu erobern.

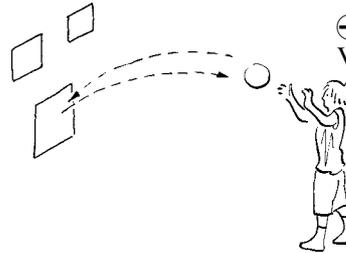
4.2.1 Kernwurf

Der Kernwurf dient zum genauen Passen und scharfen Werfen. Er ist die Basis für weitere Wurfarten. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Kernwurf und wenden ihn in vereinfachten Spielsituationen (z.B. im Spiel 2 gegen 1) an.

Der Kernwurf ist scharf und präzise.

Wurfstationen: Die S werfen mit Handbällen an Stationen auf verschiedene Ziele.

- Markierte Felder der Gitterleiter oder Wand treffen.
- Kegel auf einer Langbank treffen.
- Am Tor aufgehängte Gegenstände treffen.
- Zielobjekte (leere Kartonschachteln, rollender Kastenunterteil ...) durch Treffer vorwärtstreiben.
- An den Schaukelringen aufgehängte Glocken treffen.



➔ Spielformen zum Werfen: Vgl. Bro 4/4, S. 28 ff.

Kernwurf – bewusst ausführen: Die Lehrperson oder eine S zeigt den Kernwurf vor. Die Bewegungsmerkmale werden beschrieben.

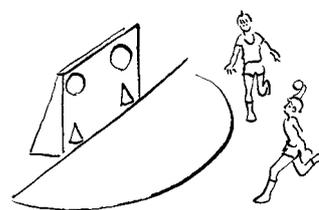
- Die S führen die Kernwurfbewegung langsam und mit wenig Kraftaufwand aus dem Stand und später mit einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand aus.
- 2 S beobachten sich gegenseitig, wobei sie einen technischen Merkpunkt auswählen und der Lernpartnerin melden, ob er erfüllt ist oder nicht.



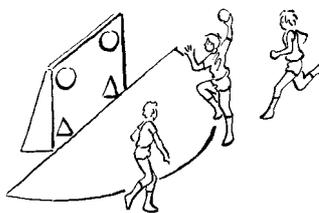
➔ **Kernwurf:** Grosse Ausholbewegung; Ball über Kopfhöhe führen; Gegenbein vorne; Stemschritt des vorderen Beines.

Torwurf zu zweit: 2 S spielen sich den Ball im Stand und in der Bewegung zu. Bei guter Wurfmöglichkeit (d.h., die Schussbahn ist frei) wirft ein S auf einen Torsersatz (Medizinball, einen aufgehängten Fahrradreifen, Markierkegel...) und der andere S holt den Ball.

- Alle Zielobjekte sind im Handballtor und die Würfe müssen ausserhalb des Torkreises erfolgen.
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten ...) können die Aufgabe erschweren.



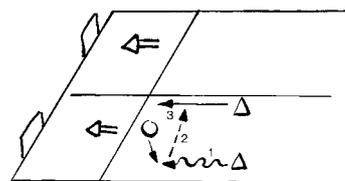
Torwurf zu dritt: 3er-Teams bewegen sich frei zwischen den Torkreisen und spielen sich den Ball in einer festen Reihenfolge (A zu B, B zu C...) zu. Wenn der Raum vor dem Tor frei ist, wirft ein Spieler und ein anderer holt den Ball. Nach jedem Wurf muss das Tor gewechselt werden.



➔ Nur werfen, wenn die Schussbahn frei ist.

Spiel 2 gegen 1: Spiel auf 4 Feldern. 2 Angreifer versuchen, gegen einen Abwehrspieler und einen Torwart auf ein Mattentor einen Treffer zu erzielen. Die vereinbarte Torraumlinie darf dabei nicht übertreten werden. Wichtig ist, dass der den Ball besitzende Angreifer den Abwehrspieler durch Antäuschen eines Wurfes zu sich lockt, um Raum für seinen Mitspieler zu schaffen.

- Spiel 2 gegen 1 auf das Tor: Je 2 Angreifende versuchen, gegen einen Abwehrspieler am halben Handball-Torkreis ein Tor zu erzielen, wobei der Angriff möglichst schnell abgeschlossen werden muss. Rollenwechsel nach 5 Angriffen.
- Spiel 3 gegen 2 am ganzen Torkreis.



⚠ Wichtig für die Angreifenden: Bewegung zum Tor («torgefährlich» sein), dadurch den Verteidiger binden und freien Raum für den Mitspieler schaffen. Pass zum besser stehenden Mitspieler.

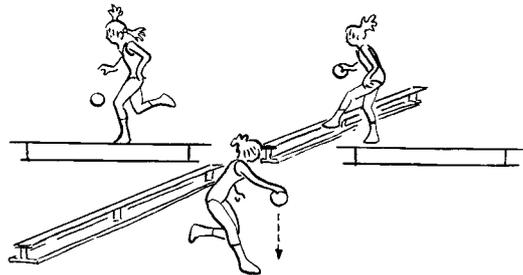
4.2.2 Sprungwurf

Die Spielenden erwerben den attraktiven Sprungwurf. Das Wesentliche des Bewegungsablaufes ist das «Werfen im Sprung». Für ein erfolgreiches Abwehrspiel ist ein gutes Stellungsspiel wichtig. Dazu sind schnelle Beinbewegungen nötig.

Wir lernen die häufigste Torwurf-Technik des Handballspiels.

Spielformen mit Ball und Langbänken:

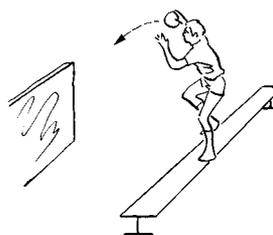
- Im Gegenurzeigersinn über die Langbänke springen und dabei stets einen Ball prellen. Pfiff: Ball fassen und auf die Langbankkante ins Gleichgewicht springen (z.B. mit einer beid- oder einbeinigen Landung oder nach einem Drehsprung um 180°).
- Über eine Langbank balancieren und dazu den Ball prellen, auch mit 2 Bällen.
- Balancieren und einen zugespielten Ball fangen.
- Langbankfangen: Alle S prellen einen Ball. 3–4 S mit andersfarbigen Bällen versuchen, prellend jemanden zu fangen. Gefangene erhalten den farbigen Ball und werden zu Fängern. Wer auf einer Langbank steht, kann nicht gefangen werden, wobei höchstens 2 S auf einer Langbank stehen dürfen. Kommt ein dritter dazu, dann muss der zuerst gekommene weg.
- «Komm mit – Lauf weg»: 1 S prellt um die im Kreuz aufgestellten Langbänke, berührt die hinterste S einer sitzenden Gruppe und ruft «Komm mit!» oder «Lauf weg!». Die ganze Gruppe muss nun in der vorgegebenen Richtung das Langbankkreuz prellend umrunden. Wer zuletzt sitzt, beginnt von neuem.



🌀 Laufweg und Vortrittsrecht vereinbaren.

Sprungwurf mit Langbank: Absprung von der Langbank und Sprungwurf gegen die Matte oder den Schwedenkasten.

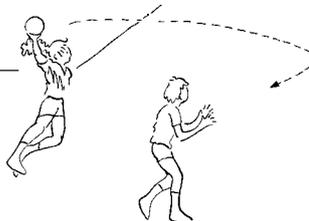
- Die S versuchen links, rechts und beidbeinig von der Langbank abzuspringen.
 - Wurf nach dem Absprung und im höchsten Punkt.
- Bewegungsvorstellung verbessern: Reihenbild, Bilder von Sprungwürfen zeigen und die Bewegung erklären:
- Rechtshänder: Absprung mit dem linken Bein.
 - Nicht-Wurfhand zeigt im Sprung nach vorne.
 - Den Ball im höchsten Punkt werfen.



⚠️ Weiche Landungen verlangen.

🌀 Den Landebereich zu Beginn mit Matten auslegen.

Wand-Torball: Team A wirft die Bälle mit Sprungwurf über die in der Halle längs gespannte Leine. Team B versucht zu verhindern, dass die von der Wand zurückprallenden Bälle unter der Leine durchfliegen. Wieviele Treffer erzielt Team A in 2 Minuten? Wechsel.

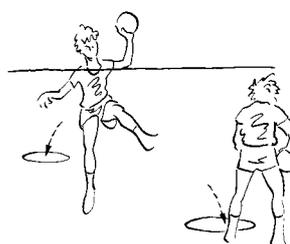


➡ Tchoukball:
Vgl. Bro 5/4, S. 61

🌀 Vorsicht: rollende Bälle!

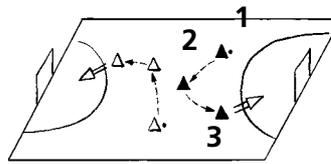
Schnurball mit Reifen: Alle S haben einen Ball. Je die Hälfte der Klasse steht auf einer Seite der längs gespannten Leine. Alle versuchen, mit Sprungwurf so über die Leine zu werfen, dass sie möglichst viele Treffer in den am Boden liegenden Reifen erzielen. Wer trifft in einer bestimmten Zeit wie oft?

- Teamwertung: Die Einzelresultate einer Gruppe zusammenzählen.



Sprungwurf zu dritt: Dreierteams bewegen sich frei zwischen den Torkreisen und spielen sich in einer festen Reihenfolge (S 1 zu S 2, S 2 zu S 3...) den Ball zu. Wenn der Raum vor dem Tor frei ist, wirft ein Spieler auf das Tor und ein anderer holt den Ball. Nach jedem Wurf muss das Tor gewechselt werden.

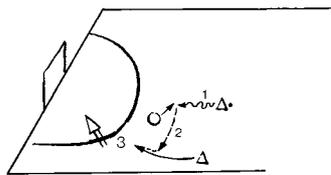
- Zusätzliche «passive Abwehrspieler» (Kasten, Malstäbe...) erschweren die Aufgabe.



➔ Mit dem Sprungwurf die Distanz zum Tor verringern oder über Abwehrspieler werfen.

Spiel 2 gegen 1 mit Sprungwurf: Je 2 Spieler versuchen, am halben Wurfkreis gegen einen Abwehrspieler ein Tor zu erzielen. Wichtig ist, dass der ballbesitzende Spieler den Abwehrspieler mit einem angetäuschten Wurf zu sich lockt, um für seinen Mitspieler Raum zu schaffen.

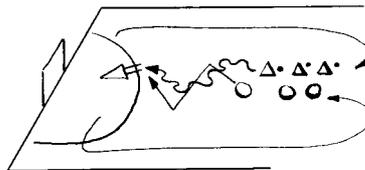
- Spiel 3 gegen 2 am ganzen Wurfkreis.



Ⓣ **Sprungwurf:** Kann er im Spiel angewendet werden? Sind die Bewegungsmerkmale beim Vorzeigen erkennbar (= Idealnorm)?

Spiel 1 gegen 1 mit Torwurf: Der Abwehrspieler bewegt sich, die Hände auf dem Rücken haltend, in einer Hallenhälfte mit schnellen Schritten rückwärts. Er versucht dabei, stets zwischen dem Angreifer und dem Tor zu stehen und so einen Torwurf zu verhindern. Der Angreifer will den Angriff möglichst schnell mit einem Sprungwurf abschliessen.

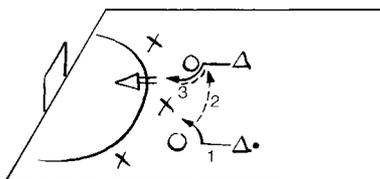
- Der Abwehrspieler darf nur die Hände gebrauchen und stört während des Rückwärtslaufens den angreifenden Spieler beim Pellen. Sobald der Angreifer schießen will, steht der Abwehrspieler still und versucht, den Schuss mit den Händen zu blocken.



⚠ **Abwehren:** Sich mit schnellen Schritten rückwärts zwischen den Angreifenden und das Tor stellen. Beim Torschuss versuchen, den Ball zu blocken.

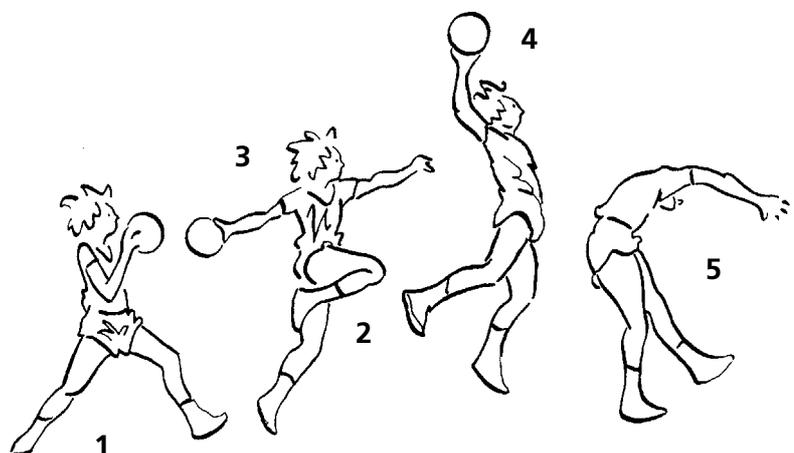
Spiel 2 gegen 2: In einer Hallenhälfte wird 2 gegen 2 mit Torwart gespielt: Jeder Abwehrspieler versucht, in seinem Bereich (z.B. zwischen zwei Kegeln) mit gutem Stellungsspiel und ohne Körperkontakt, ein Tor zu verhindern.

- Die Abwehrspieler müssen als Erschwerung die Arme auf den Rücken halten.
- Spiel 2 gegen 2, wobei die Verteidiger überall verteidigen können.
- Rollenwechsel bei 3 erfolgreichen Abwehrversuchen.



Sprungwurf:

- 1 Rasch abspringen (1–2 Schritte)
- 2 Mit dem Knie den Absprung unterstützen (seitwärts hochführen)
- 3 Weit ausholen und mit dem Gegenarm auf das Tor zeigen
- 4 Bogenspannung und hoch oben werfen
- 5 Den Körper zusammenklappen und weich landen



4.2.3 Torwart

Wer im Tor steht, benötigt eine Portion Mut. Für ungewohnte, vielleicht sogar ängstliche Torhüter, sind rücksichtsvolle Werfer wichtig. In solchen Fällen sollen in einem Spiel Tore, die mit der schwächeren Hand oder einem Trickwurf erzielt werden, doppelt gezählt werden.

Der Torwart kann das Spielergebnis mehr als alle anderen Spieler beeinflussen!

Schnell reagieren: Partnerübungen:

- Der Torwart hält mit geschlossenen Augen die Hände in die Luft. Sobald er den aus kurzer Distanz zu geworfenen Ball spürt, probiert er ihn zu fangen.
- Der Torwart schaut an die Wand. Sobald er den von der Partnerin via Wand geworfenen Ball sieht, versucht er, ihn abzuwehren (Distanz zur Wand zunehmend verkleinern).
- Wie oben, aber Arme auf dem Rücken: Den Ball mit dem Körper oder den Füßen abwehren.
- Der Torwart sitzt mit gegrätschten Beinen im Langsitz am Boden und hält die Hände mit den Handflächen nach oben auf den Knien. Sobald er den von der Partnerin oberhalb des Kopfes fallen gelassenen Ball wahrnimmt, probiert er, ihn vor dem Bodenkontakt zu fangen.

➔ Wichtig ist, dass stets eine schnelle Bewegung zum Ball erfolgt.



Mattentreffball 1 gegen 1 auf 1 Tor: Der Torwart versucht zu verhindern, dass die Werferin aus 3–4 Metern Distanz die Matte trifft.

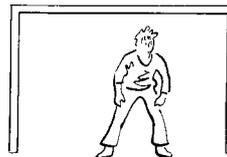
- Torwürfe nur mit der schwächeren Hand.
- Die Paare erfinden Regeln, damit eine Wettkampfform entsteht.



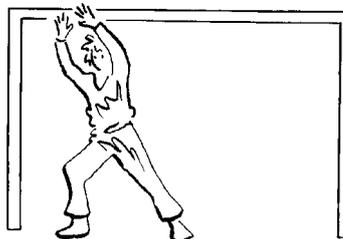
⚠ Bei Angst vor dem Ball mit beschichteten Softbällen spielen. Wer im Tor steht, darf entscheiden, mit welchen Bällen und aus welcher Distanz geworfen wird.

Bälle richtig abwehren: 4–8 S halten je 1 Ball und bilden eine Kolonne. Sie werfen aus kurzer Distanz präzise in den Bereich des Handfächers des Torwarts. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung den Ball mit einer schnellen Bewegung fangen.

- Aus mittlerer Distanz präzise Würfe in die linke hohe Ecke. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung mit dem linken Bein kräftig abstossen und den Ball beidarmig abwehren.
- Aus mittlerer Distanz präzise Würfe in die linke untere Ecke werfen. Wichtig für den Torwart: Aus der Grundstellung mit dem linken Bein kräftig abstossen und den Ball mit dem Fuss oder mit dem Arm abwehren.
- Distanzwürfe abwechselungsweise rechts hoch, links hoch, rechts tief, links tief ...



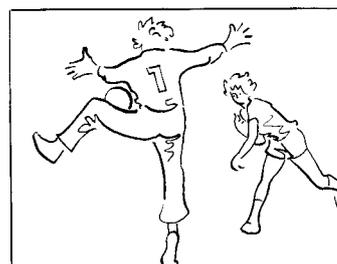
➔ Metapher für die Grundstellung: Panther vor dem Sprung.



⚠ Die Werfenden lassen dem Torwart Zeit, die Grundstellung (Arme seitlich leicht angehoben, leichte Grätschstellung, Knie leicht gebeugt) einzunehmen.

Rekord erzielen: Die S probieren, aus einer festgelegten Distanz ein Tor zu erzielen. Gelingt dies, so darf ins Tor gewechselt werden.

- Welcher Torwart kann am meisten Bälle hintereinander abwehren?
- Torhüter mit Handicap: Abwehr nur mit den Händen, nur mit den Füßen, nur ...
- Die Spielenden entwickeln eigene Regeln.



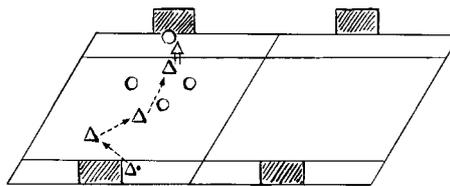
4.2.4 Variationsformen des Handballspiels

Wartende Schülerinnen und Schüler auf der Sprossenwand – dieses Bild muss nicht sein! Die folgenden Formen ermöglichen es allen Schülerinnen und Schülern, gleichzeitig in einer Halle zu spielen.

Alle spielen mit –
niemand schaut zu!

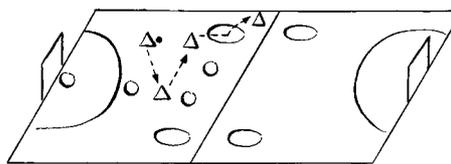
Matten-Handball: 4 Teams mit maximal 5 Spielern befinden sich in einer Halle, wobei stets 2 in einer Hallenhälfte quer spielen. Als Tore werden an die Wand gestellte Matten verwendet (Schwedenkasten würden sich ebenfalls als Tore eignen). Der Torraum wird durch eine Linie oder eine Leine markiert.

- Spiel ohne Torraum und Torwart, wobei der Ball als Aufsetzer an die Matte gespielt werden muss.

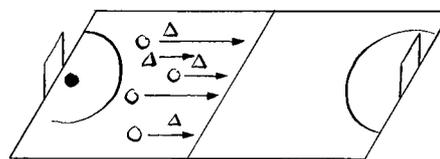


Handball mit Zusatzzielen: 4 Teams befinden sich in einer Halle, wobei stets 2 in einer Hallenhälfte auf ein Tor (der Torwart ist neutral und bleibt längere Zeit im Tor) und 2 Reifen-Tore spielen. Das angreifende Team kann Punkte erzielen, indem es ins Tor trifft oder einen Bodenpass durch einen Reifen spielt, wobei das Zuspiel von einem Mitspieler gefangen werden muss.

- Alle Spielenden müssen vor einem möglichen Punktgewinn 1-mal den Ball berührt haben.

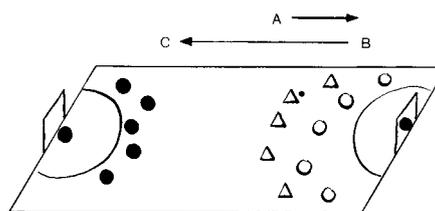


Street-Handball: 4 Teams stehen in einer Halle; 2 spielen in einer Hallenhälfte nach vereinbarten Handballregeln auf ein Tor. Wenn die Abwehrspieler in Ballbesitz gelangen, muss der Ball hinter die Mittellinie gespielt werden, erst dann beginnt der neue Angriff.

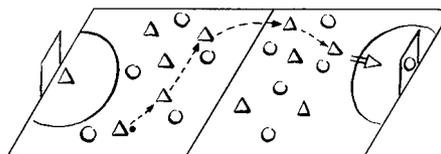


Brasilianer-Handball: Spiel mit 3 Teams. Team A greift gegen Team B an. Nach Abschluss oder Ballverlust spielt B gegen C usw. 2 Torhüter bleiben stets im Tor.

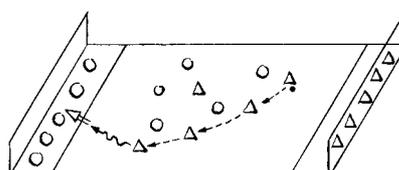
- Nach einem Ballverlust kann der Ball noch bis zur Mittellinie zurückerobert werden.
- Das abwehrende Team stellt auch den Torhüter, was eine ständige Überzahlsituation für die Angreifer ergibt (z.B. 5 gegen 4).



Zonen-Handball: 2 Teams. Spiel 10 gegen 10 mit einem Torhüter pro Team. Jedes Team hat 5 Angriffs- und 5 Abwehrspieler. Die Angriffsspieler dürfen sich nur in der gegnerischen Feldhälfte aufhalten, die Abwehrspieler dagegen nur in der eigenen. Nach einer bestimmten Anzahl Tore werden die Rollen gewechselt.



Handball mit Riesentoren: 2 Teams. Spiel 5 gegen 5 mit zusätzlich 5 Torhütern pro Team. Die 5 Torhüter decken die Stirnfläche der Halle bis auf 2 Meter Höhe. Der Torraum wird durch eine gerade Linie begrenzt. Nach einer bestimmten Anzahl Tore werden die Rollen gewechselt.



Ein Handballturnier mit mehreren Klassen.

5 Fußball

5.1 Fußball – aber wie?

Grundidee

Vom rollenden Ball zum intensiven Fußballspiel auf kleinen Feldern.

Voraussetzungen

«Spielen wir heute Fußball?» Diesen Satz kennt jede Lehrperson. Fußball ist beliebt! Doch häufig können Probleme im Zusammenhang mit Fußball in der Schule beobachtet werden: Grosse Leistungsunterschiede innerhalb der Klasse; die Mädchen wollen nicht mit den Knaben spielen (Statistenrolle); Rituale und Fanatismus (unbedingtes Siegen-Wollen der «Stars»); das Interesse Einzelner ist *nur* für Fußball vorhanden usw.

Die Spielregeln sind einfach und Tore rasch improvisiert. Dadurch können die Schülerinnen und Schüler schnell selbständig und ohne Spielleiter spielen.

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen auf spielerische Art und Weise mit dem Ball umzugehen,
- lernen die grundlegenden technischen und taktischen Elemente des Spiels,
- spielen in Kleingruppen selbständig und fair Fußball.

Genügend Bälle und Spiel in Kleingruppen

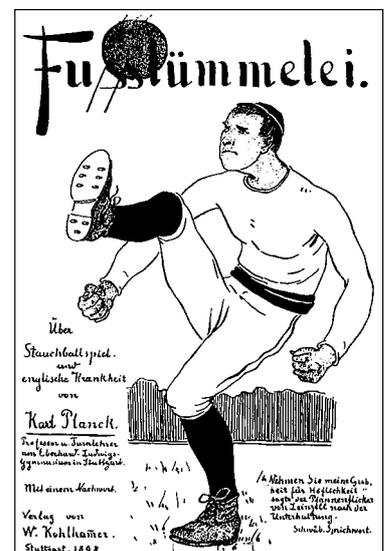
Damit die Lernenden «Ballkünstler» werden können, müssen genügend Bälle zum Üben vorhanden sein. Das Spiel ist intensiv, wenn in Kleingruppen gespielt wird. Dazu muss die Halle oft in 2–4 Spielfelder in der Querrichtung eingeteilt werden. Als Tore werden Geräte wie Kastenteile, Langbänke, Matten oder Markierkegel eingesetzt.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Die Spielformen sollen allen Kindern ermöglichen, in einer Normalturnhalle gleichzeitig zu spielen. Dies erfordert viele Teams und kleine Spielfelder. Einfache Spielregeln gewährleisten den Spielfluss.
- Halbklassenunterricht: Eine Gruppe spielt selbständig Fußball und der Rest der Klasse arbeitet mit der Lehrperson.
- Beim Spielen in Leistungsgruppen wird jede Schülerin einer Konkurrenz ausgesetzt, die sie bewältigen kann. So spielen auch Mädchen gerne Fußball!
- Gute Spieler können als Trainer, Schiedsrichter oder Spielmacher eingesetzt werden. Sie dürfen z.B. selber keine Tore erzielen, oder es gilt: Wenn der von ihnen angespielte Spieler ein Tor erzielt, so zählt dieses doppelt.
- Immer wieder Gespräche führen zu Themen wie Rücksichtnahme, schwächere Mitspieler anspielen, Angst vor scharfen Schüssen, Verlierer ...
- Ab und zu die Normen des Fußballspiels durch neue Spielformen, andere Spielregeln und unterschiedliche Bälle (Filtz-, Soft-, Tennis- und Rugbybälle) verändern.

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen durch Ballspiele: Vgl. Bro 5/4, S. 3 ff.

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 65 ff.



Verbot statt pädagogisches Neuland: Turnlehrer wettern 1898 gegen das Fußballspiel.

Karikatur aus: Die Ballspiele. Dortmund 1983.

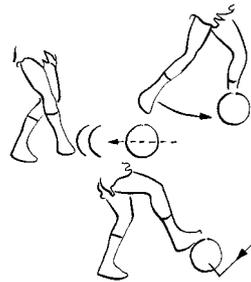
5.2.1 Den Fussball zuspielen und annehmen

Damit im Spiel ein echtes Zusammenspiel entstehen kann, muss das Zuspielen und Annehmen des Balles intensiv geübt werden. Gleichzeitig lernen die Spielenden, sich im Spielfeld zu orientieren und sich anbietende Mitspielende wahrzunehmen.

Nimmst du freistehende Spieler wahr?

Zuspiele an die Wand: Die S stehen 2–3 m von der Wand entfernt und spielen den Ball gegen die Wand.

- Die S versuchen, den Ball auf verschiedene Arten an die Wand zu spielen. Gelingt es links *und* rechts?
- Formen der anderen S ausprobieren.
- Fortgesetzt mit Innen- und Aussenristpass.
- Den Ball mit der Fusssohle/dem Innenrist stoppen.
- Den Ball aufwerfen und mit der Fusssohle stoppen.
- Den Ball an die Wand werfen und den zurückprallenden Ball mit Fuss, Oberschenkel, Brust, Kopf ... abbremsen und dann mit dem Fuss blockieren.
- Freies Bewegen in der Halle und den Ball gegen die Wand spielen. Nach jedem Zuspiel die Wand wechseln. Wie viele Wandzuspiele in 1 Minute?



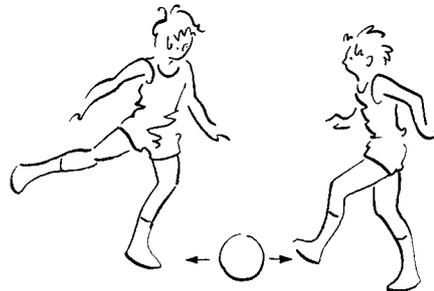
⊙ *Passen mit dem Innenrist bzw. Aussenrist:* Standbein neben dem Ball, Knie leicht gebeugt. Fuss des Spielbeins ca. 90° ausgedreht. Trefferfläche ist die Innenseite bzw. Aussenseite des Fusses. Oberkörper in leichter Vorlage.

⊙ *Stoppen:* Mit der Fusssohle oder mit einer Rückwärtsbewegung der Fuss-Innenseite.

Zuspielen zu zweit: 2 S stehen sich mit 3–5 m Abstand gegenüber und spielen sich einen Ball zu.

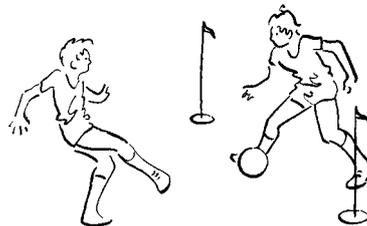
- Den mit Innen-/Aussenristpass zugespielten Ball mit der Innenseite des Fusses stoppen.
- Direktzuspiele.
- Den zugespielten Ball mit dem einen Fuss stoppen und mit dem anderen sofort weiterspielen.
- Den zugerollten Ball mit einem direkten Zuspiel in die Hände der Partnerin spielen.
- Den zugeworfenen Ball direkt aus der Luft dem Partner zurückspielen. Wie oft gelingt es in 1 Minute?
- Den zugeworfenen Ball mit der Brust oder dem Oberschenkel annehmen und direkt aus der Luft oder nach einmaligem Bodenkontakt zurückspielen.

⊙ Beidseitigkeit beachten!



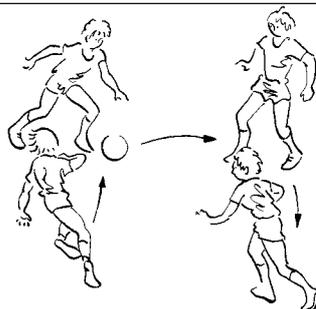
Zuspiele durch offene Tore: 2 S bewegen sich frei in der Halle und spielen sich den Ball durch die offenen Tore (Kegel, Malstäbe ...) zu. Den zugespielten Ball mit der Innenseite stoppen und weiterführen.

- Den zugespielten Ball direkt weiterführen.
- Wie viele Tore werden in 2 Minuten erzielt? Das Tor nach einem gültigen Zuspiel wechseln.
- Spiel 2 gegen 2 auf alle Tore, wobei der Treffer gültig ist, wenn der Partner den Ball nach dem Überqueren der Torlinie stoppen kann.



Spiele in der Vierergruppe: 4 S sind von 1–4 nummeriert und spielen sich den Ball in fester Reihenfolge zu, wobei sich alle S frei bewegen.

- Im Stehen: Direktzuspiele im Quadrat.
- 3 S stehen je mit 1 Ball im Dreieck: Pass und Rückpass zum S in der Mitte («Stresstraining»).
- 3 S stehen im Dreieck und spielen sich den Ball zu. Der Mittelspieler versucht, den Ball zu erobern. Wer den Ballverlust verursacht, geht in die Mitte.



⊙ Spielfeldgrösse variieren.

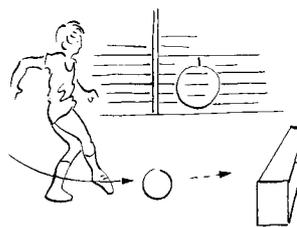
5.2.2 Tore schiessen

Erfolgreiche Torschüsse sind das Ziel des Fussballspiels. Die Schülerinnen und Schüler üben den Innen-, Aussen- und Vollrist-Schuss sowie den Kopfstoss.

Versuche den Ball auf verschiedene Arten ins Tor zu schiessen!

Schussgarten: Viele kleine Tore (Matten, Kastenteile, Hütchen, an der Sprossenwand aufgehängte Reifen, markierte Kletterstangen, Felder der Gitterleiter...) werden ausserhalb des Volleyballfeldes aufgestellt. Die S führen den Ball frei im Volleyballfeld, stoppen ihn, nehmen Anlauf und schiessen mit dem Innen-, Aussen- und Vollrist auf die Ziele.

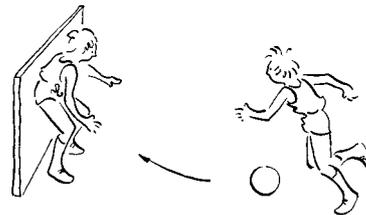
- Jeder S zählt die Punkte, die er in 3 Minuten erzielt. Wer kann sich in einem zweiten Durchgang verbessern? Wie viele Punkte werden mit dem schwächeren Fuss erzielt?
- Stationentraining mit Schüssen aus kurzem Anlauf.



➔ **Torschuss:** Leichte Oberkörpervorlage. Standbein neben dem Ball. Schräg zum Ball anlaufen. Den Ball mit der Fussinnen- (Innenrist), Aussen- (Aussenrist) oder Oberseite (Vollrist) treffen.

Penaltyschiessen: Je 2 S stehen sich als Angreifer bzw. Torwart gegenüber. Der Torwart bewacht ein Tor von 2–3 m Breite (Matte...). Die Angreiferin versucht, abwechselnd mit dem linken und rechten Fuss Tore zu erzielen. Der Torwart bestimmt, ob Innen-, Aussen- oder Vollrist geschossen wird.

- Wer erzielt aus 5 Schüssen mehr Tore?
- Direkter Schuss des vom Torwart zugerollten Balles.
- Kopfball, wenn der Ball hoch zugeworfen wird.
- Den Ball aus der Hand fallen lassen und mit Vollrist direkt oder nach dem Aufprall des Balles vom Boden auf das Tor schiessen.

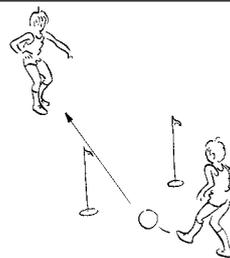


● Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

➔ **Kopfstoss:**
Vgl. Bro 5/4, S. 39

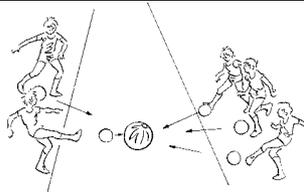
Torschuss auf Offentore: Zu beiden Seiten eines Offentores steht 1 S, der von einer Abschusslinie aus den Ball durch das Tor zum Partner schießt. Wer trifft häufiger durch das Tor?

- Die S versuchen, den Ball im Flug über die Torlinie zu schiessen.
- Zu dritt mit Torwart: Wer ein Tor erzielt, wird zum Torwart. Welcher Torwart hält am meisten Schüsse?



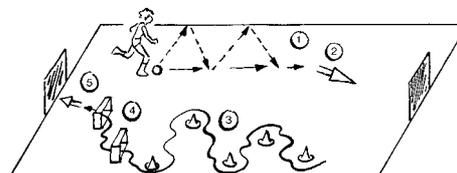
Rollmops: 2 Teams stehen sich hinter je einer markierten Linie gegenüber und versuchen, mit den Fussbällen flach gegen einen (evtl. zwei) Physio-, aufblasbaren Wasser- oder Medizinball zu schiessen, dass dieser die gegnerische Grundlinie überquert.

- Welches Team erzielt zuerst 5 Punkte?



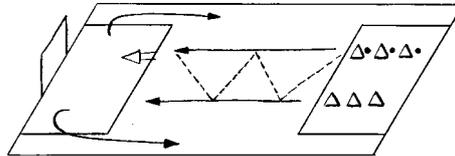
Technik-Parcours: Die S bewegen sich mit einem Ball im Uhrzeigersinn und lösen folgende Aufgaben:

- 1 Der Wand entlang laufen und den Ball fortgesetzt gegen diese spielen.
- 2 Torschuss auf eine Matte (2 Kegel ...).
- 3 Slalomlauf um Markierkegel.
- 4 Ball durch 2 Kastenteile spielen.
- 5 Torschuss auf eine Matte (2 Kegel ...).



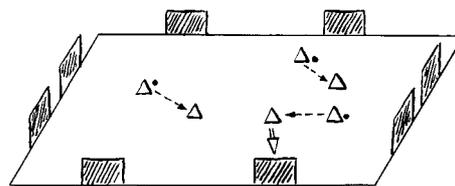
Passspiel zu zweit mit Torabschluss: Jeweils ein Paar läuft den Ball passend über die Länge des Platzes. Vor einer Begrenzungslinie schießt eine der beiden auf das Tor. Auf dem Rückweg laufen sie der Wand entlang und tauschen nachher die Plätze.

- Beim Passen müssen zusätzlich Hindernisse oder passive Abwehrspielerinnen umspielt werden.
- 2 gegen 1: Vor dem Torschuss muss ein Abwehrspieler ausgespielt werden.



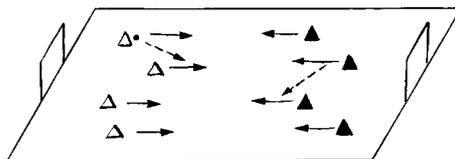
Schiessen auf verschiedene Tore: Mehrere Paare spielen in einer vorgegebenen Spielzone nebeneinander auf verschiedene Zielobjekte (Matten, Malstab-Tore ...). Die Paare passen sich den Ball in der Bewegung zu und schießen bei günstiger Gelegenheit aus dem Ballführen oder nach einem Zuspiel auf ein Tor.

- Wie viele Tore werden in 2 Minuten erzielt, wobei das Ziel nach jedem Treffer gewechselt werden muss?
- Mit Torwarten.
- Hindernisse (Kastenteile ...) erschweren das Zusammenspiel.



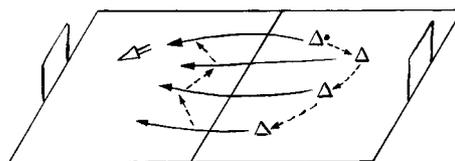
Kreuzen: Gruppen zu 3–4 S mit je einem Ball spielen auf 2 gegenüberliegende Torziele. Nach jedem Schussversuch erfolgt ein Wechsel auf das andere Torziel, auch wenn der Schuss erfolglos war. Die Verschiebung auf die Gegenseite sollte über mehrere Anspielstationen erfolgen.

- Spiel mit einzelnen S als «Ballstörer». Können diese einen Ball unter Kontrolle bringen, erfolgt Rollenwechsel mit der Spielerin, die den Ball verloren hat.
- Spiel mit Torwarten.



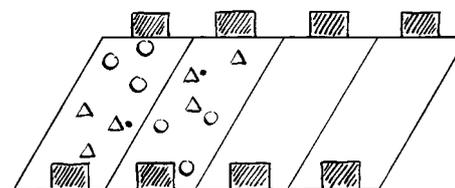
⊙ Nur schießen, wenn die Schussbahn frei ist!

Rhythmuswechsel: Gruppen zu 3–4 S mit je einem Ball spielen sich in einer Feldhälfte untereinander den Ball zu. Auf ein optisches Signal hin müssen sie den Ball so schnell als möglich auf das Tor des anderen Feldes schießen, wobei jede S vor dem Torschuss einmal den Ball berührt haben muss.



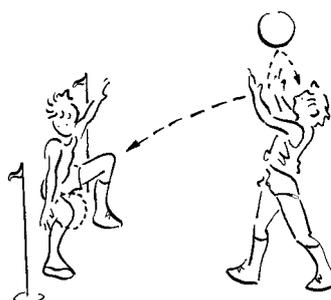
Spiel 3 gegen 2 plus Torwart: Auf verschiedenen Feldern spielen 3 Angreifer gegen 3 Abwehrspieler, wobei ein Abwehrspieler die Rolle des Torwarts übernimmt. Somit entsteht für die Angreifer stets ein Überzahlverhältnis (3 gegen 2). Als Tore werden Matten oder Verkehrshüte verwendet.

- Spiel 4 gegen 3 plus Torwart in einem Kleinfeld.



Kopfstoss: 1 S wirft sich den Ball selber hoch und köpft ihn auf das von einem Torwart gehütete Tor. Rollenwechsel nach 5 Versuchen.

- Eine dritte S wirft der Angreiferin den Ball zu. Diese spielt den Ball mit dem Kopf auf das Ziel.
- Wie oben, jedoch erfolgt der Kopfball mit leichtem Anlauf der Angreiferin.
- Kopfball im Sprung: Den Kopfball nach einem beidbeinigen Absprung ausführen.



⚠ Leichte und weiche Bälle verwenden.

➞ **Kopfstoss:** Den Ball mit der Stirne treffen. Den Kopf im Nacken fixieren und den Stoss durch Vorschnellen des Oberkörpers unterstützen.

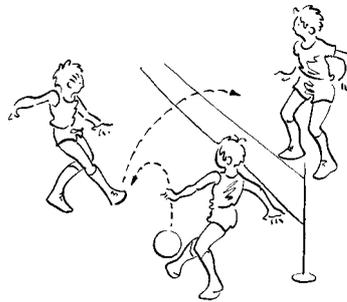
5.2.3 Variationsformen des Fussballspiels

Fussballspiele in kleinen Gruppen ergeben Spielmöglichkeiten für alle, auch bei kleinem Raumangebot. Sie ermöglichen den Schülerinnen und Schülern viele Ballkontakte und dadurch eine Verbesserung der Technik und des Spielverhaltens.

Alle wollen mit-spielen, niemand soll zuschauen!

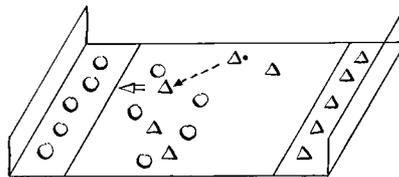
Fussball-Tennis: Spiel 2 gegen 2 (3 gegen 3) über Langbänke oder eine Leine von 50–100 cm Höhe. Der Ball darf pro Team höchstens 3-mal berührt werden, dann muss er ins gegnerische Feld gelangen. Zwischen 2 Spielern darf der Ball höchstens 1-mal den Boden berühren. Das Anspiel erfolgt nach einmaligem Aufspringen des Balles auf dem Boden. Punkte sind nur bei eigenem Anspiel möglich.

- Erleichterung: Bei der 1. Ballberührung darf der Ball mit den Händen gefangen werden.
- Als Vorbereitung: In der Gruppe einander den Ball mit jeweils einmaligem Bodenkontakt zuspelen.
- Mehrere Ballberührungen desselben S sind erlaubt.
- Fussball-Squash 1 mit 1: Der Ball wird von den beiden S abwechselnd oberhalb einer Grenzlinie (30–50 cm über dem Boden) an die Wand gespielt.

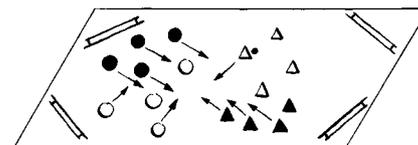


⇒ Die Spielregeln dem Könnensstand der Kinder anpassen und mit ihnen weiterentwickeln. Spiel auch mit aufblasbaren Wasserbällen.

Fussball mit vielen Torwarten: Das Spielfeld wird durch zwei Torräume und ein Mittelfeld gebildet. Beide Teams sind je zur Hälfte in Torwarte und Feldspieler eingeteilt. Die Torhüter dürfen ihren Torraum nicht verlassen, die Feldspieler dürfen in allen 3 Zonen spielen. Das Tor ist so breit wie das Spielfeld. Sobald ein Team ein Tor erzielt hat, wechseln alle ihre Rollen.



Chaotenfussball: Spielfeld: ganze Halle. Tore: nach vorne gekippte Langbänke oder Kastenteile in den 4 Ecken der Halle. 4 Teams mit 3–5 Spielern spielen gleichzeitig auf 2 diagonal gegenüberliegende Tore, wobei stets 2 Teams gegeneinander spielen.

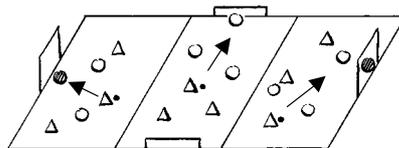


⇒ Langbänke auch so stellen, dass von beiden Seiten Tore erzielt werden können (Verlagerung des Spiels).

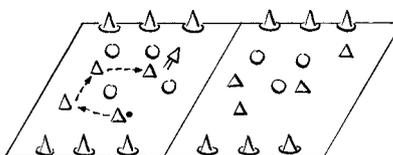
Würfel-Fussball: Spielfeld: halbe Halle. 4 Teams zu 3–5 S. Tore: Matten oder Malstäbe. Die S spielen mit einem grossen Schaumgummiwürfel gegeneinander. Geht der Würfel ins Tor, muss abgewartet werden, welche Augenzahl der Würfel zeigt. Welches Team erzielt mehr Punkte?



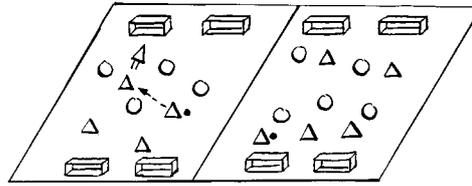
Fussball mit 6 Teams: Spielfeld: Halle in 3 Zonen eingeteilt, wobei auf jedem Feld 3 gegen 3 gespielt wird. Aussere Felder: Spiel auf ein Tor mit einem neutralen Torwart. Bei Ballgewinn muss der Ball aus dem Handballtorkreis gespielt werden. Inneres Feld: Spiel mit Mattentoren ohne Torwart.



Kegel-Fussball: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams zu 3–5 S spielen gegeneinander. Tore: 3 an den Hallenwänden aufgestellte Kegel. Die Spieler versuchen, die gegnerischen Kegel durch einen gezielten Schuss zu treffen.

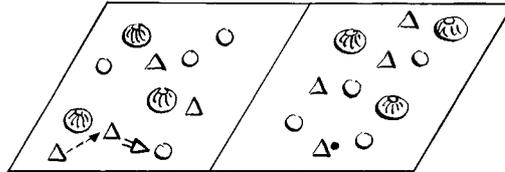


Kastenteil-Fussball: Das Spielfeld ist die halbe Halle. Je 2 Teams zu maximal 5 S spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Tore: 2 Kastenteile, 3–4 m voneinander entfernt. Spiel ohne Torwarte. Um ein Tor zu erzielen, kann der Ball von beiden Seiten durch den Kastenteil gespielt werden.



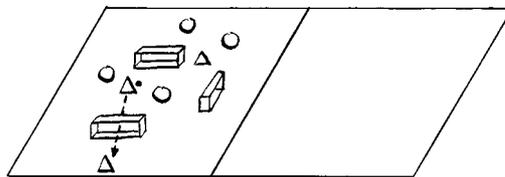
Fussball auf bewegliche Ziele: Spielfeld: halbe Halle. Teams zu maximal 5 S. Tore: 3–5 Medizinbälle, im Spielfeld verteilt. Jeder getroffene Medizinball ergibt einen Punkt. Das Spiel wird ohne Anspiel fortgesetzt. Es können nicht zwei Tore hintereinander auf den gleichen Medizinball erzielt werden.

- Als Vorbereitung spielt jedes Team mit einem Ball für sich auf die verschiedenen Medizinbälle.

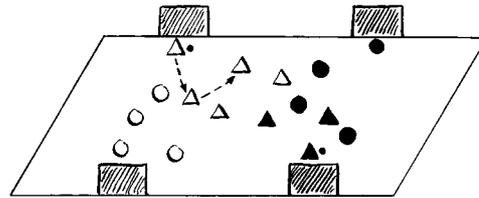


Viel-Tore-Fussball: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams mit maximal 5 S spielen gegeneinander. Tore: 4–5 im Feld verteilte Kastenteile. Die S eines Teams versuchen, den Ball durch einen Kastenteil zu spielen. Welches Team hat zuerst 5 Treffer?

- Nur ein von einem Mitspieler gestopptes Zuspiel durch einen Kastenteil zählt als Tor.

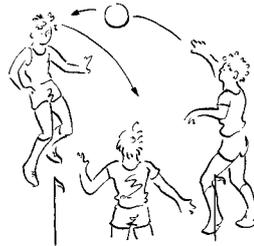


4 Teams auf 4 Tore: Spielfeld: ganze Halle. Teams zu 4–6 S. Tore: Matten oder Malstäbe. Spiel mit oder ohne Torwart und mit 2–3 Bällen. Jedes Team verteidigt ein Tor und versucht, bei den 3 anderen Toren Punkte zu erzielen. Es werden nur die Tore gezählt, die man beim eigenen Tor erhalten hat. Welches Team muss die wenigsten Tore hinnehmen?

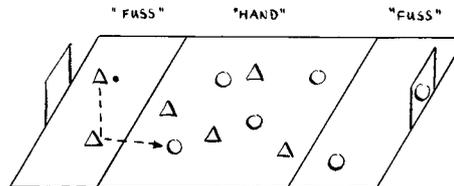


Kopf-Handball: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams zu maximal 5 S spielen gegeneinander Kopf-Handball mit einem leichten Fuss- oder Softball. Ein Tor kann erzielt werden, indem der Ball auf Zuwurf eines Mitspielers mit dem Kopf an die gegnerische Wand oder in ein Tor (ca. 5 m breit) gespielt werden kann.

Regeln: Spiel ohne Torkreis, mit dem Ball in der Hand dürfen nicht mehr als 3 Schritte gelaufen werden ...



Hand-Fussball: 2 Teams spielen auf einem in 3 Teile eingeteilten Feld gegeneinander. In der Mittelzone darf der Ball nur mit der Hand (Handballregeln), in den beiden Endzonen vor dem Tor nur mit dem Fuss gespielt werden. Mögliche Tore: Handballtore, Langbänke, Matten, Verkehrshüte... Spiel mit oder ohne Torwart.



Paar-Fussball: Jeweils 2–3 Paare mit Handfassung bilden ein Team und spielen so gegen ein anderes Team Fussball.

- Als Vorbereitung spielen sich jeweils 2 Paare (mit Handfassung) einen Ball zu.
- Je 2 S halten sich an einem Fahrradschlauch oder an einem Springseil.
- Die S entwickeln eigene Spielregeln.



Ⓣ Ein Fussballturnier mit mehreren Klassen durchführen.

5.2.4 Technik-Circuit, auch als Gruppenwettkampf

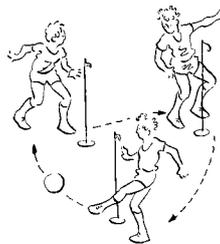
Hinweise zum Wettkampf:

- Dreiergruppen können z.B. durch das «Atomspiel» gebildet werden: Alle S führen einen Ball am Fuss. Die Lehrperson ruft eine Zahl, daraufhin müssen alle S zu entsprechend grossen Gruppen zusammenstehen. Das Vorgehen mehrere Male mit verschiedenen Gruppengrössen wiederholen.
- Jede Gruppe hat 1 Ball. Bei jeder Station sind stets 2 Gruppen. So können bis 24 Schülerinnen und Schüler mitmachen.
- Für jede Station werden Punkte verteilt. Stationensieger ist das Team mit den meisten Punkten. Gesamtsieger wird das Team mit den wenigsten Rangpunkten.
- Vor dem Wertungsdurchgang eine Übungsphase ermöglichen.
- Die Resultate in eine Tabelle eintragen.
- Nach dem Ende der Spielzeit darf der begonnene Durchgang noch beendet und gezählt werden.
- Den Kindern bewusst machen, dass stetes Üben zu Fortschritten führt: Den Gruppenwettkampf wiederholen und die Punkte vergleichen.

Durch gute Zusammenarbeit können die Aufgaben besser gelöst werden.

Station 1: Passen im Dreieck: Bei jedem Malstab steht 1 S. Der Ball muss im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn um ein Malstab-Dreieck gepasst werden. Abstand der Malstäbe: 3 m. Vereinbaren, was passiert, wenn der Ball innerhalb des Malstab-Dreiecks durchgespielt wird.

Wertung: Korrekt ausgeführte Runde (Ball ausserhalb der drei Malstäbe zugespielt) = 1 Punkt.

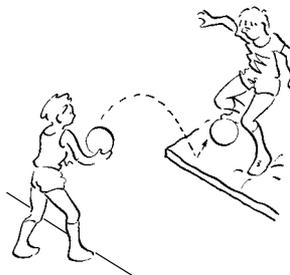


⊙ **Material:** 6 Malstäbe; 2 Fussbälle

⊙ **Ziel:** Genaues Passen

Station 2: Ball stoppen: 1 S steht auf einer Matte. Ein zweites Gruppenmitglied wirft den Ball aus 3 m Distanz der S auf der Matte direkt zu (d.h. ohne Bodenberührung). Die S auf der Matte versucht, den Ball mit dem Fuss auf der Matte zu stoppen. Nach jedem gelungenen Versuch erfolgt Rollenwechsel. Erschwerung: Den Ball in einem Fahrrad-Pneu o.Ä. stoppen.

Wertung: Ball auf der Matte gestoppt, ohne dass er den Hallenboden berührt hat = 1 Punkt.

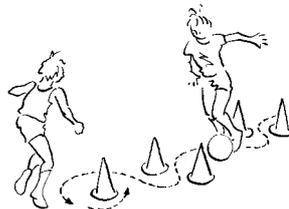


⊙ **Material:** 2 Matten; 2 Fussbälle, evt. Fahrrad-Pneus

⊙ **Ziel:** Einen hohen Ball stoppen

Station 3: Slalomlauf: Der Ball muss am Fuss um alle 5 Kegel (Keulen) geführt und dann der Mitspielerin übergeben werden. Abstand der Kegel: 2 m. Vereinbaren, was geschieht, wenn eine Keule umfällt.

Wertung: Ball um alle 5 Kegel oder Keulen geführt = 1 Punkt.

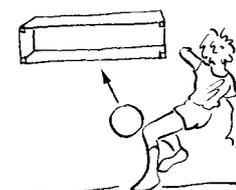


⊙ **Material:** 10 Markierkegel (Keulen); 2 Fussbälle

⊙ **Ziel:** Ballführung verbessern

Station 4: Torschuss: Der Ball muss von einer Abschusslinie aus durch ein hingelegtes und an die Wand geschobenes Kastenelement geschossen werden (Erschwerung: Kastenteil auf eine Matte stellen). Pro Gruppe steht ein Ball zur Verfügung. Nach spätestens 3 Schüssen einer Schützin erfolgt der Rollenwechsel.

Wertung: Ball durch den Kastenteil geschossen = 1 Punkt.



⊙ **Material:** 2 Kastenelemente; 2 Fussbälle

⊙ **Ziel:** Genauer Torschuss

Ⓣ **Technik-Circuit:** Die Dreiergruppen erkennen deutliche Fortschritte nach einer Übungsphase.

6. Unihockey

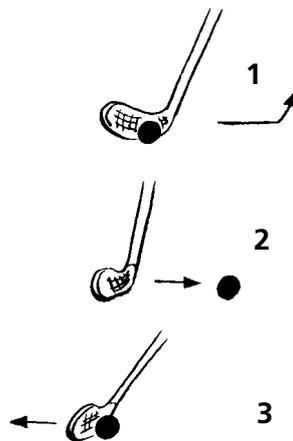
6.1.1 Den Hockeyball zuspielen und annehmen

Unihockey ist ohne grossen Materialaufwand in jeder Sporthalle spielbar. Wichtig ist, dass alle Lernenden einen Stock und einen Ball haben. Das Zuspielen und Annehmen des Balles im Stand und in der Bewegung sind zentrale Elemente des Unihockeys, die es stets zu verbessern gilt.

Kannst du den Ball auch in der Bewegung sicher zuspielen und annehmen?

Zuspiele mit Kastenteilen: Alle S haben einen Ball und bewegen sich frei um die verteilten Kastenteile.

- Die Kastenteile anspielen und weiterdribbeln.
- Wie viele Kastenteile werden in einer Minute angespielt? Nach jedem Treffer den Kastenteil wechseln.
- Im Stand verschiedene Zuspielformen gegen einen Kastenteil erproben.
- Alle S bewegen sich frei und spielen verschiedene, frei gewählte Zielobjekte an der Hallenwand an.
- Paare laufen um die Hindernisse und spielen einander den Ball zu, sobald der Partner das Tempo erhöht sich so in eine freie Zuspielposition bringt. (Mit dem Stock anzeigen, wo der Pass ankommen soll.)
- Einzelne S stehen in den Kastenteilen und versuchen, mit dem Stock die Zuspiele der anderen S zu stören. Gelingt dies, erfolgt ein Rollenwechsel.
- 1 mit 1 und 1 gegen 1: 2 S umlaufen die Hindernisse und passen einander. Auf ein Zeichen der L spielen sie gegeneinander und jeder S versucht, möglichst viele Tore (Schuss durch/an einen Kastenteil) zu erzielen. Auf ein anderes Zeichen der Lehrperson hin spielen sie wiederum miteinander.



➔ Vorbereitende Spielformen: Vgl. Bro 5/4, S. 6 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 66.

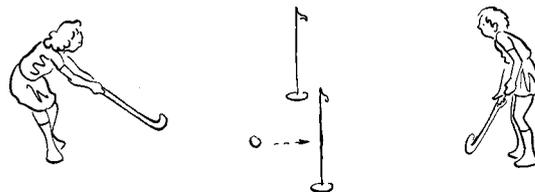
⚠ **Schlenzpass (1):** Der Ball wird stets an der Stockschaufel geführt, wobei die Ballabgabe nach einer Beschleunigungsphase erfolgt.

⚠ **Schlagpass (2):** Die Ausholbewegung und der Schlag auf den Ball werden mit Bodenkontakt des Stockes ausgeführt.

⚠ **Stoppen des Balles (3):** Die Stockschaufel leicht gegen den Ball neigen und diesen durch eine Rückwärtsbewegung des Stockes anhalten («ansaugen»).

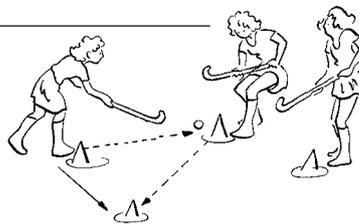
Zuspiele durch offene Tore: 2 S stehen sich in einem Abstand von ca. 5 m gegenüber und passen einander den Ball durch ein in der Mitte stehendes Tor zu.

- Vorhand- und Rückhandpass im Wechsel.
- Den Ball mit dem Stock oder dem Fuss stoppen.
- Gleichzeitig einander zwei Bälle zuspielen.
- Zuspiele via Kastenteil oder ein anderes Hindernis.
- Freies Zuspielen in der Bewegung durch die Tore. Wie viele Tore erzielt ein Paar in 1 Minute, ohne 2-mal nacheinander durchs gleiche Tor zu spielen?



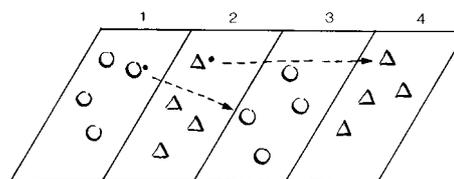
Zuspiele im Viereck: Dreiergruppen spielen sich den Ball in einem vorgegebenen Viereck zu. Wer den Ball gespielt hat, läuft in die freie Ecke. Wichtig: Den Ball flach zuspielen; mit dem Stock anzeigen, wo man den Ball erhalten möchte.

- Auch diagonale Zuspiele sind möglich.



Zonenzuspiel: Spielfeld: ganze Halle, in 4 gleich grosse Zonen eingeteilt. 2 Teams sind auf je 2 Zonen verteilt. Ein Team belegt Zone 1 und 3, das andere Zone 2 und 4. Das Ziel des Spiels ist es, Bälle den Mitspielern durch die gegnerische Zone zuzuspielen, wobei die zugewiesene Zone nicht verlassen werden darf. Welches Team erzielt in 2 Minuten mehr gültige Zuspiele?

- Vorbereitung: Paare spielen sich einen Ball durch die gegnerische Zone zu.



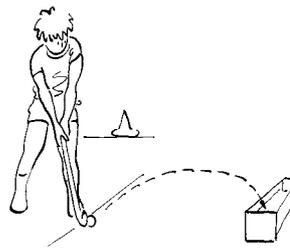
6.1.2 Tore schiessen

Der Schuss ist die dynamische Form des Passes. Der *Schiebeschlag* eignet sich für den Anfang sehr gut, da der Stock stets auf dem Boden geführt wird. Schiessen sollte auch auf der Rückhandseite geübt werden!

Entscheide dich für die geeignete Torschuss-Technik!

Schussgarten: Alle S haben einen Ball. Sie versuchen, den ruhenden Ball von einer Markierungslinie aus (z.B. aus dem Volleyballfeld) auf ein Ziel zu schiessen (Kegel, Matte, mit Spielband markiertes Feld der Gitterleiter, offener Kastenteil, Reifen an der Sprossenwand, Keulen... Nachher holen sie den Ball und wechseln nach einem Treffer das Ziel.

- Freies Bewegen im Volleyballfeld und aus dem Lauf auf ein Ziel schiessen.
- Wie viele Treffer traut sich 1 S in 2 Minuten zu?

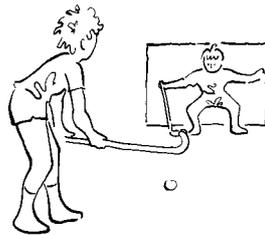


⚠ *Schiebeschlag:* Der Ball wird nach einer Ausholbewegung getroffen. Der Stock gleitet immer auf dem Boden.

⚠ *Gezogener Schuss:* Der Ball wird an der Stockschaufel geführt und dann auf das Tor geschlenzt. Handgelenkeinsatz beachten.

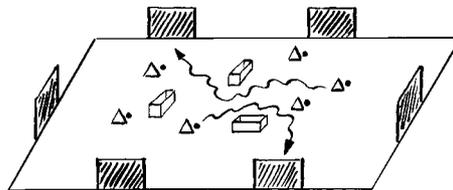
Torschussspiel: Je 2 S stehen sich gegenüber und bewachen ein Tor von 1–2 m Breite (Malstäbe, Matten...). Jeder S ist für einige Torschüsse Angreifer bzw. Torwart. Der Angreifer schießt mit gezogenem Schuss oder dem Schiebeschlag auf das Tor.

- Anwendung der Schusstechniken mit Vor- und Rückhandschüssen.
- Wer erzielt mit 5 Schüssen mehr Tore?
- Direkter Schuss des vom Torwart zugerollten Balles.



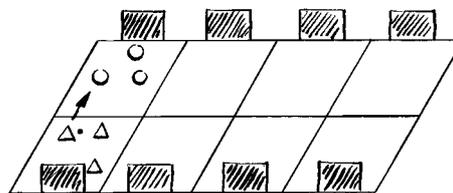
Schuss nach Dribbling: Die S dribbeln um die Hindernisse (am Boden liegende Kastenteile) und schiessen auf ein Tor. Wichtig: Nur stets 1 S schießt auf das Tor – sonst warten oder ein anderes Ziel suchen.

- Mit oder ohne Torwart.
- Mit Eigenzuspielen gegen die Kastenteile.
- Zu zweit: Direkter Schuss nach einem Doppelpass.

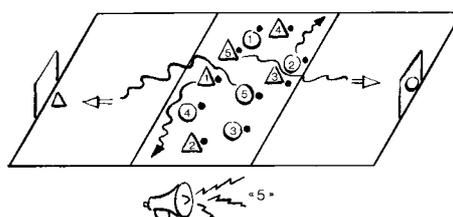


Hockey-Treibball: Jedes Team (1–4 S) steht in einer Spielfeldhälfte und darf diese nicht verlassen (kein Gegnerkontakt). Derjenige Spieler, der den Ball stoppt, muss von diesem Ort aus versuchen, auf der gegnerischen Seite ein Tor (1 Matte) zu erzielen:

- Spiel 1 gegen 1/2 gegen 2/3 gegen 3.
- Der Ball muss vor dem Torschuss 1- oder 2-mal im eigenen Team abgespielt werden.
- Mit «Ballstörer»: 1 S jedes Teams darf den Angriffsaufbau in der gegnerischen Hälfte stören.

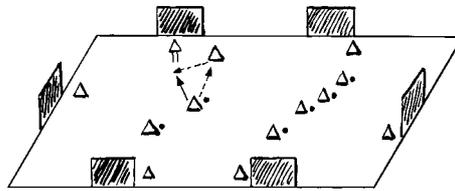


Nummern-Aufruf: Die S sind in 2 Teams eingeteilt und durchnummeriert. Alle bewegen sich mit einem Ball am Stock frei in der Mittelzone der Halle. Nach Zuruf einer Nummer («4») starten beide S mit der entsprechenden Nummer auf das gegnerische Tor an der Stirnseite der Halle und versuchen, ein Tor zu erzielen. Jedes Team stellt einen Torwart. Welches Team erzielt zuerst 5 Tore?



Schuss nach Doppelpass: An den Hallenwänden sind Tore (Matten, Malstäbe...) aufgestellt. Neben jedem Tor steht ein Passeur. Die restlichen S bewegen sich mit einem Ball frei in der Halle und spielen einen Passeur an, wenn dieser bereit ist. Nach dem Rückpass erfolgt ein Schuss auf das Tor.

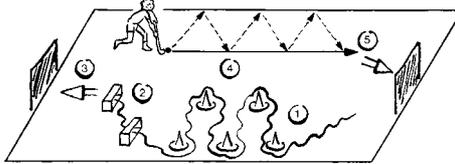
- Mit Torwart.



Schuss-Parcours: Alle S bewegen sich in Uhrzeigerichtung in der Halle, wobei folgende Aufgaben zu lösen sind:

- 1 Ball um Kegel führen.
- 2 Ball durch 2 Kastenteile spielen.
- 3 Schuss auf das Tor.
- 4 Im Lauf 3 Pässe gegen die Wand spielen.
- 5 Schuss auf das Tor.

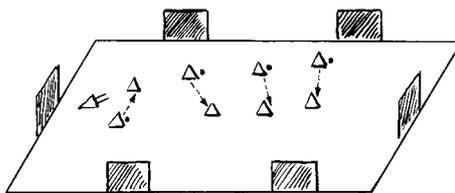
- Wie viele Tore werden in 5 Minuten erzielt?



Torschuss zu zweit: 2 S laufen durch die Halle und spielen sich eine Ball zu. Bei freiem und günstigem Zugang zu einem Tor (Matte an der Wand) erfolgt ein Schuss. Anschliessend den Ball holen, weiterspielen und dann auf ein anderes Tor schießen.

- Den Ball um aufgestellte Hindernisse (Kastenteile o.Ä.) spielen.
- 2-4 Spieler als «Ballstörer».
- 3-4 S pro Gruppe.

⊙ Nebeneinander



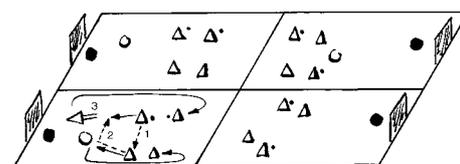
Torschuss 2 gegen 1: 2 S versuchen, sich gegen einen Abwehrspieler durchzusetzen und auf das Tor zu schießen, wobei den Angreifern die Hälfte der Hallenbreite zur Verfügung steht. So können an jeder Stirnseite der Halle 2 Tore aufgestellt werden. Der Angriff wird dadurch ausgelöst, dass der verteidigende Spieler oder der Torwart dem Angreiferpaar den Ball zuspielt.

- Die zugewiesene Rolle längere Zeit erfüllen.
- Mit und ohne Torhüter.

Wichtig:

- 1 Aus dem Lauf angreifen und schnell den Abschluss suchen.
- 2 Der ballführende S zieht den Abwehrspieler auf sich, um seinem «zurückhängenden» Partner genügend Raum für den Abschluss zu schaffen!
- 3 Attackiert der abwehrende S zu wenig entschlossen, sucht der Angreifer den Abschluss.

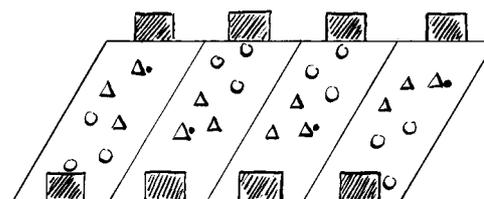
⊙ Gegeneinander



⊙ Welche «Tricks» entwickeln die abwehrenden Spieler, um erfolgreich zu sein?

Spiel 3 gegen 2 plus Torwart: In einem Hallenviertel wird 3 gegen 2 (evtl. 2 gegen 1) plus Torwart auf kleine Tore (Kegel, Matten) gespielt.

- Tore zählen nur bei einem Direktschuss nach einem Zuspiel einer Mitspielerin oder eines Mitspielers.
- Doppelpasstore zählen doppelt.
- Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden (Dribbling nicht erlaubt), wobei der ballführende S nicht angegriffen werden darf (Doppelpässe anwenden).



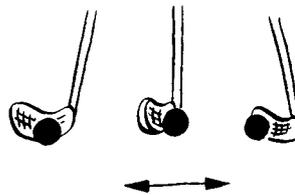
6.1.3 Einen Abwehrspieler umspielen

Durch das seitliche Umspielen von Verteidigenden ergeben sich bessere Möglichkeiten, den Ball sicher abzuspielen oder auf das Tor zu schießen. Voraussetzung dafür ist das sichere Führen des Balles.

Kannst du dich gegen Verteidigende durchsetzen und auf das Tor schießen?

Ball «mischen»: Der Ball wird mit der linken Schlägerseite nach li, mit der rechten nach re geführt usw.:

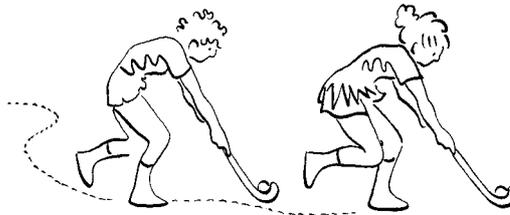
- Möglichst schnell (Ball führen, nicht schlagen!).
- Den Blick vom Stock lösen: Die S müssen die Fingerzahlen addieren, welche die Lehrperson zeigt.
- Einen Rhythmus vorgeben.
- Sich mit dem Ball langsam fortbewegen.
- Ball wegspielen, nachlaufen, an Ort weiterdribbeln.



➔ Übungen zum Führen des Balles: Vgl. Bro 5/4, S. 6/7

Führen-Folgen: 2 S laufen hintereinander, beide mit einem Ball am Stock. Der hintere S versucht, alle Bewegungen des vorderen nachzumachen.

- Auf ein optisches Zeichen stillstehen und an Ort dribbeln.
- Wenn der vordere S das Tempo verlangsamt, möchte er einen Führungswechsel.
- Rollenwechsel auf ein Zeichen der Lehrperson.



Dribbling um Hindernisse: Alle S dribbeln um die Reifen. Vor jedem Reifen erfolgt eine Täuschungsbewegung auf die eine Seite und ein Umspielen des Reifens auf die andere Seite.

- In einzelnen Reifen stehen Abwehrspieler. Diese versuchen, mit dem Stock die Bälle der ballführenden Spieler wegzuschnappen.
- Wer die Kontrolle über den Ball verliert, wird neuer Abwehrspieler.
- 3–5 Abwehrspieler stören die ballführenden S. Die Stockschaufel der Abwehrspieler bleibt am Boden.
- Spiel 1 gegen 1: Wer kann den Ball in einen der 2 vom Abwehrspieler bewachten Reifen spielen?

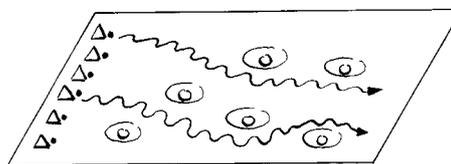


➔ Den Ball mit der Schaufel nach links schieben; dann erfolgt die Ballmitnahme mit der anderen Schaufelseite nach rechts, um den Abwehrspieler zu umspielen. Den Ball mit dem Körper abdecken.

⚠ Die Stockschaufel der Abwehrspieler bleibt am Boden!

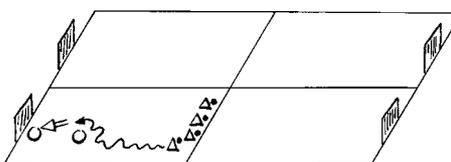
Durch den Wald laufen: Die S des Teams A stehen in einem Reifen, wobei die Reifen in der ganzen Halle verteilt sind. Die S des Teams B versuchen, die Halle so zu durchqueren, dass ihr Ball nicht von einem S des Teams A berührt wird. Wie oft gelingt dies in 2 Minuten? Rollenwechsel.

- Wie viele Versuche benötigt das Team B, um alle Bälle ohne gegnerische Berührung «durch den Wald» zu spielen?



Spiel 1 gegen 1: 3–4 S versuchen, sich abwechselungsweise gegen einen Abwehrspieler durchzusetzen und auf das Tor zu schießen. Dafür steht ein begrenzter Raum zur Verfügung. Nachher hinten anschließen.

- Angrieff erleichterung: Der Abwehrspieler muss den Stock umgekehrt, mit der Schaufel nach oben, halten oder darf sich nur auf einer Linie bewegen.
- Erschwerung: Mit Torwart.



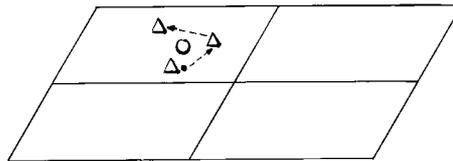
6.1.4 Variationsformen des Unihockeyspiels

Im Spiel auf kleinen Feldern und im Überzahlspiel entwickeln die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeit, der Spielsituation entsprechend zu handeln. Viele Formen dieser Seite lassen sich auch mit anderen Bällen (Fussball ...) spielen.

Alle wollen mitspielen!

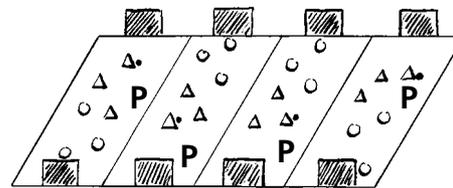
Schnappball 3 gegen 1: Die 3 Aussenspieler stellen sich im Dreieck auf und spielen sich mit dem Stock einen Ball zu. Eine vierte Spielerin in der Mitte des Dreiecks versucht, ein Zuspiel abzufangen und so in Ballbesitz zu kommen. Wer den Ball verliert, wird neuer Innenspieler.

- Die Aussenspieler dürfen nur Direktpässe spielen.



Spiel 3 gegen 3 mit Passeur: Spielfeld: Hallenviertel. Tore: Matten. 2 Feldspieler greifen gegen 2 Abwehrspieler und einen Torwart an und versuchen, beim gegnerischen Tor einen Treffer zu erzielen. Dabei können die Angreifer die Hilfe eines neutralen Passeurs P in Anspruch nehmen.

- Der Torwart beteiligt sich ebenfalls am Angriffsspiel; erzielt er ein Tor, so zählt dies 2 Punkte.



Reifenspiel: 3 Angreifer versuchen, den Ball in einen von mindestens 4 Reifen zu spielen. 3 Abwehrspielerinnen können dies verhindern, indem sie einen Fuss in den Reifen halten. Rollenwechsel nach 2 Minuten. Welches Team erzielt mehr Punkte?

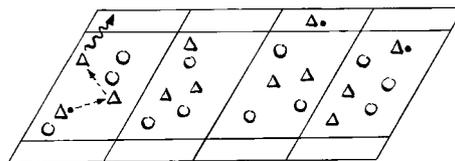
- Als Reifenschnappball mit einem Joker, der stets Angriffsspieler ist.



⊕ Überzahlspiel im Angriff erleichtert die Aufgabenstellung und erhöht den Spielfluss.

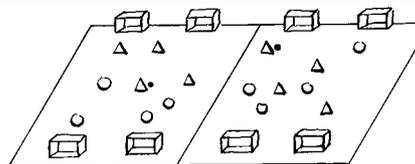
Linienball: Spielfeld: Hallenviertel. Spiel 3 gegen 3. Die ballführenden S versuchen, den Ball dribbelnd hinter die gegnerische Grundlinie zu spielen und dort unter Kontrolle zu bringen.

- Ein Joker spielt stets bei den Angreifern mit.
- Königinnenball: Jedes Team versucht, eine Mitspielerin hinter der gegnerischen Grundlinie anzuspielen. Welchem Team gelingen zuerst 5 gültige Zuspiele?



Kastenteil-Hockey: Spielfeld: halbe Halle. Je 2 Teams zu 4–5 S spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Tore: 2 Kastenteile, 3–4 m voneinander entfernt. Spiel ohne Torwarte.

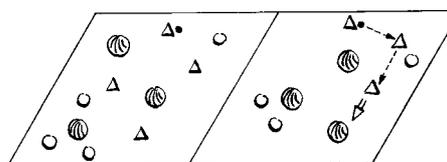
- Spiel 3 gegen 3 auf 3 oder 4 Feldern.



⊕ Evtl. Kastenteile um 90° drehen (Spielverlagerung und bessere Raumausnutzung).

Medizinball-Hockey: Spielfeld: halbe Halle. Je zwei Teams zu 3–4 S plus ein Auswechselteam. Tore: 3–5 Medizinbälle, im Spielfeld verteilt. Jeder Medizinballtreffer ergibt einen Punkt. Das Spiel wird ohne Anspiel fortgesetzt. Es können nicht 2 Punkte hintereinander beim gleichen Medizinball erzielt werden. Sieger ist, wer zuerst 5 Punkte erzielt. Das Verliererteam wird jeweils durch das Auswechselteam ersetzt.

- Als Vorbereitung nebeneinander spielen und von Zeit zu Zeit auf einen Medizinball schießen.



⊕ Unihockeyturnier mit anderen Schulklassen.

7 Volleyball

7.1 Volleyball – aber wie?

Grundidee

Vom Schnurball zum schulgemässen Volleyball 3 gegen 3.

Voraussetzungen

Die meisten Schülerinnen und Schüler der Klasse möchten das Volleyballspiel erlernen. Sie spielen sicher und attraktiv «Schnurball» und verfügen über viele Spielerfahrungen aus dem Kapitel 1 (Ballspielen lernen).

➔ Die nötigen Voraussetzungen schaffen:

Vgl. Bro 5/4, S. 16 ff.;

Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 67

Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen das genaue Beobachten der Ballflugbahn, das schnelle Verschieben zum Ball und das Orientieren der Körperfront in die Abspielrichtung;
- lernen das obere Zuspiel (Pass) und das untere Zuspiel (Manchette);
- spielen intensiv 1 mit 1/1 gegen 1; 2 mit 2/2 gegen 2; 3 mit 3/3 gegen 3;
- lernen das gemeinsame Verteidigen eines Spielfeldes;
- üben den Spielaufbau über 3 Ballberührungen.

➔ Die einzelnen Ziele entsprechen dem methodischen Vorgehen beim Erlernen des Volleyballspiels.

Gute Lernvoraussetzungen schaffen

Wenn über die ganze Länge der Halle hinweg eine Leine oder ein Netz gespannt wird (Höhe mindestens 2.15 m), dann können viele Spielende oder mehrere Teams gleichzeitig an der Leine oder am Netz üben und spielen. Leicht gepumpte Bälle ermöglichen einen erfolgreichen Einstieg ins Volleyballspiel. Kleinere, leichtere Volleybälle sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

Volleyball 2 gegen 2

Anlage: Längsnetz auf mindestens 2.15 m Höhe. Spielfeld: ca. 4 m breit und 8 m lang.

Aufschlag: Der Ball wird vom S auf der rechten Seite mit einem oberen Zuspiel (Pass) ausgeführt. Der Standort des aufschlagenden Spielers ist im Spielfeld oder hinter der Grundlinie.

Wenn das Aufschlagrecht zurückerobert wird, tauschen die beiden S eines Teams ihre Positionen und der andere S schlägt auf.

Merkpunkt: Alle Bälle möglichst mit oberem Zuspiel (Pass) spielen.

Volleyball 3 gegen 3

Anlage: Längsnetz auf 2.15 m Höhe. Spielfeld: 6 m breit und 9 m lang.

Aufschlag: Der Ball wird vom hinteren S auf der rechten Seite mit einem Aufschlag von unten ins Spiel gebracht. Standort des aufschlagenden Spielers: Hinter der Grundlinie.

Wenn das Aufschlagrecht zurückerobert wird, rotiert das aufschlagende Team um eine Position im Uhrzeigersinn.

Merkpunkt: Spielaufbau möglichst mit drei Ballberührungen.

Variationen, die das Spiel erleichtern (nach MEIER/NUSSBAUM, 1994)

Aufschlag: Der Aufschlag darf beidhändig von unten nach oben ins Feld geworfen oder innerhalb des Feldes mit dem oberen Zuspiel (Pass) gespielt werden.

Spielfluss: Der Ball darf bei einer der 3 Ballberührungen gefangen, aufgeworfen und mit einem oberen Zuspiel weitergespielt werden:

- Die Verteidigung wird gestärkt, wenn der erste Ball, den die Gegner übers Netz spielen, gefangen werden darf.
- Der Angriff wird gestärkt, wenn der Ball bei der dritten Ballberührung gefangen und dann weitergespielt werden kann.
- Wenn der Ball bei der zweiten Ballberührung gefangen werden darf, muss die Verteidigung nicht sehr genau sein und der Angriff ist nicht allzu gefährlich.

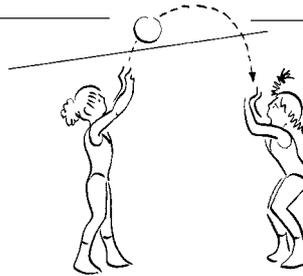
7.2.1 Oberes Zuspiel: Pass

Ein sicherer Pass schafft die Voraussetzung für ein erfolgreiches Angriffsspiel. Die Schülerinnen und Schüler lernen den Pass (auch «Pritschen» genannt) mit ganzheitlichen Aufgaben und wenden ihn im Spiel 1 gegen 1 an.

Wir lernen den Pass für hohe Bälle.

Ball über die Schnur 1 mit 1: 2 S spielen einander den Ball während 30 Sekunden möglichst oft zu.

- Wie viele Zuspiele sind ein gutes Resultat? Die S probieren, ihr Resultat zu verbessern.
- Welches Paar erzielt am meisten Zuspiele? Wie führt das Paar die Aufgabe aus? Die S besprechen, wie die Aufgabe möglichst optimal gelöst werden kann. Mögliche Resultate: Nahe am Netz stehen, Ball über dem Kopf fangen und sofort abspielen...

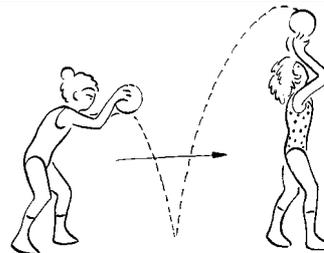


⚠ Netzhöhe bei allen Passübungen mindestens 2.15 m

➡ Aufgehängte Spielbänder helfen, die Leine zu erkennen.

Ball über der Stirn fangen: Die S prellen den Ball beidhändig auf den Boden und fangen ihn anschliessend handbreit über der Stirn.

- «Stelle dir beim Fangen vor, du seist ein Zwerg.»
- «Stelle dir beim Fangen des Balles vor, du nimmst den Ball wie eine Taucherbrille vor die Augen.»
- «Prelle den Ball über die Leine und fange ihn im Sitzen oder nach einer halben Körperdrehung.»



➡ Korrekte Handhaltung und Bewegungsausführung: Vgl. Bro. 5/4, S. 50

Pass an die Wand: Die S stehen vor der Wand und halten den Ball oberhalb des Kopfes. Sie gehen in die Knie und stossen den Ball mit einer Ganzkörper- und Armstreckung hoch oben an die Wand.

- Die S werfen sich den Ball von unten nach oben (ca. 50 cm über Kopfhöhe) so auf, dass er ihnen auf den Kopf fallen würde, gehen in die Knie und nehmen die Hände nahe über den Kopf. Sobald der Ball die Hände berührt, strecken sie sich nach vorne-hoch aus und spielen den Ball hoch an die Wand.
- Den Ball aus 1 m Entfernung zur Wand fortgesetzt 0.5–1 m über Kopfhöhe an die Wand spielen.
- Wer kann das 20 Sekunden ohne Fehler machen?
- Welche drei können das am längsten machen?
- Die Körperstreckung sowie die Arm- und Handstellung bewusst ausführen: Eine Lernpartnerin kontrolliert ein Beobachtungskriterium (vgl. S. 50).
- Die S spielen den Ball hoch und tief an die Wand.
- Wer den Ball 20-mal ohne Fehler an die Wand spielen kann, darf die Distanz zur Wand vergrössern.



➡ Lernhilfe: Den Ball über dem Kopf mit einem Brett oder Salatsieb spielen.

Ball mit Pass jonglieren: Die S spielen den Ball wiederholt senkrecht in die Höhe:

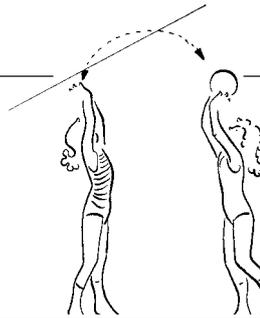
- Kniend, liegend, sitzend, eine Strecke zurücklegend, sich langsam um die Längsachse drehend...
- Nach jedem Jonglieren in die Hände klatschen...
- Während dem Jonglieren diejenigen Zahlen addieren, welche die L mit den Fingern zeigt. Resultat?
- Den Ball jonglieren und dabei die Höhe variieren.
- Hoher Pass: Vor jedem Ballkontakt den Ball 1-mal auf den Boden fallen lassen.



⚠ Auf das Abfedern (Zurückklappen der Handgelenke) achten und den Ball weich und leise spielen.

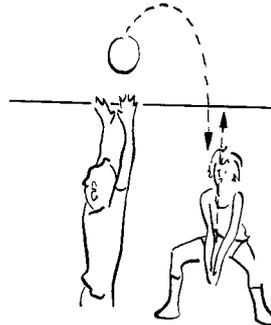
Pass über die Leine: Die S werfen ihren Ball auf, spielen ihn mit Pass über die Leine und fangen ihn.

- Den Ball oberhalb des Kopfes fangen.
- Wer kann den Ball 10-mal hintereinander über die Leine spielen und ihn ohne Fallenlassen fangen?
- Den Ball auf der anderen Seite vor dem Fangen mit einem Pass in die Höhe spielen.



1 mit 1 an der Leine: A wirft den Ball von unten nach oben zu B. B verschiebt sich nötigenfalls zum Ball, orientiert sich mit der Körperfront zu A und passt den Ball mit dem oberen Zuspiel zurück.

- Welchem Team gelingt dies zuerst 5-mal hintereinander, ohne dass der Ball zu Boden fällt?
- Nach dem Zuwerfen des Balles verschiebt sich A 1–3 m in eine andere Position, und B spielt den Ball zum neuen Standort von A.
- A und B spielen sich den Ball fortgesetzt zu.
- Die Paare spielen sich den Ball im Sprung zu (Sprungpass).
- Die S passen sich den Ball zu und erfüllen ein Bewegungsmerkmal.



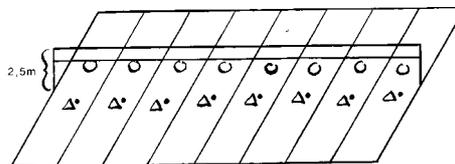
❗ Körperfront beim Pass immer zum Partner!

Ⓜ Oberes Zuspiel: 20-mal ohne Fehler mit 3 verschiedenen Partnern.

Volleyball 1 gegen 1: 2 S spielen den Ball mit Pass so über die Leine, dass der andere den Ball nicht mehr zurückspielen kann. Spielfeld: Ungefähr 6 m lang 2 m breit.

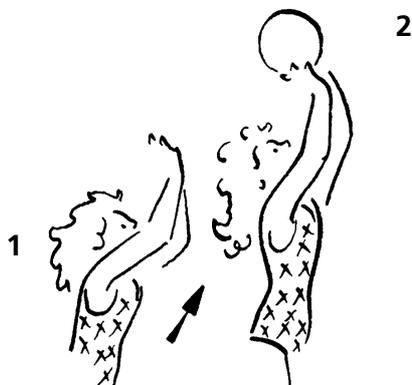
- Erleichterungen: Die S fangen den Ball, werfen ihn auf und spielen ihn mit Pass übers Netz. Oder: Die S spielen sich den Ball mit Pass senkrecht in die Höhe und spielen ihn dann übers Netz.
- Nach 3–4 Minuten Spielzeit dürfen die Verlierer einen Sieger für das nächste Spiel herausfordern.
- Spiel auf 3 Punkte. Wer gewinnt, wird zum Austauschspieler und erhält einen Schiri-, Coaching- oder Beobachtungsauftrag.

➔ Spielregeln Volleyball: Vgl. Bro 5/4, S. 66



➔ Rotations- und Ligaturnier: Vgl. Bro 5/4, S 22.

Oberes Zuspiel (Pass):



Ausgangsposition (1):

- Tiefe Körperstellung
- Hände oberhalb der Stirne
- Ellbogen schulterbreit auseinander

Ballabgabe (2):

- Arm- und Ganzkörperstreckung in Richtung des abfliegenden Balles
- «Den Ball weich und leise spielen»



Arm- und Handhaltung:

- Handflächen und Finger bilden eine kugelförmige Fläche
- Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck
- Hände im Handgelenk zurückklappen
- Finger spreizen und leicht spannen

7.2.2 Spielaufbau über 3 Ballberührungen

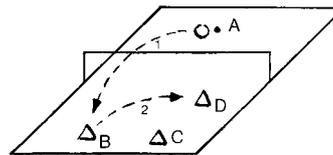
Der Spielaufbau erfolgt im Idealfall über 3 Ballberührungen. Ziel ist es, den Ball aus einer günstigen Position ins gegnerische Feld zu spielen, damit er dort zu Boden fällt. Bei allen Übungen kann die 1. Ballberührung mit *Pass* (einfachere Form) oder *Manchette* (schwierigere Form) erfolgen.

Wir lernen den Spielaufbau über 3 Ballberührungen und wenden dies im Spiel an.

Den Ball hoch nach vorne zur Leine abnehmen:

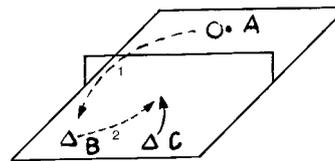
Viererguppen. A spielt den Ball mit einem Pass über die Leine. B oder C nimmt den Ball mit Pass oder Manchette nach vorne zur Mitte des Spielfeldes ab, wo D steht und versucht, den Ball oberhalb des Kopfes zu fangen. Anschliessend Ball zurück zu A.

Wichtig: Wer den Ball abnehmen will, ruft so früh wie möglich «ja», orientiert die Körperfront zu D und versucht, den Ball genau und hoch zu spielen.



Wer nicht verteidigt, läuft zur Leine vor: Dreiergruppen. A wirft den Ball über die Leine. Nimmt B den Ball, ruft C «zu mir», läuft schnell Richtung Leinenmitte vor, dreht sich zu B, beobachtet die Abnahme von B und verschiebt sich so zum Ball, dass er ihn oberhalb des Kopfes fangen kann. Führt C die Abnahme aus, fängt B den Ball vorne am Netz.

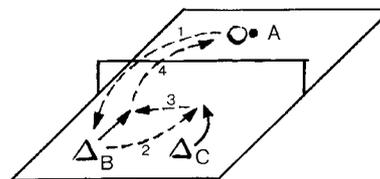
- Der S an der Leine spielt den Ball mit einem Pass senkrecht in die Höhe, bevor er ihn fängt.



⚠ Wer den Ball nicht abnimmt, ruft «Zu mir!» und läuft zur Leinenmitte vor.

Spielaufbau 2 mit 2: Dreiergruppen. A wirft den Ball über die Leine. Wenn B mit einem Pass abwehrt, verschiebt sich C zum Ball, orientiert sich mit der Körperfront in Abspielrichtung und spielt den Ball parallel zur Leine. Ziel ist es, dass B den Ball knapp vor dem Netz ohne Schwierigkeiten mit einem Pass ins Spielfeld von A spielen kann.

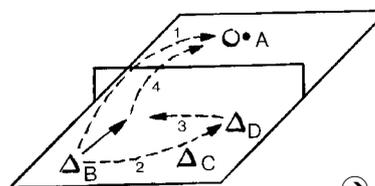
- Wie oft gelingt dies B und C bei 10 Pässen von A?
- Spiel 2 mit 2: 2 S bilden ein Team und spielen mit einer anderen Zweiergruppe. Welcher Vierergruppe gelingt der Spielaufbau über 3 Ballberührungen zuerst 3-mal hintereinander ohne Fehler?



➡ Spiel 2 gegen 2:
Vgl. Bro 5/4, S. 48;
Spielregeln:
Vgl. Bro 5/4, S. 66

Spielaufbau 3 mit 3: Viererguppen. 2 S stehen hinten (B, C), einer vorne an der Leine (D), einer ist Zuwerfer (A). A beginnt und spielt den Ball mit einem Pass über die Leine. B (oder C) nimmt mit Pass oder Manchette ab und spielt den Ball nach vorne zu D. Dieser spielt ihn parallel zur Leine entweder auf B oder C weiter. B (oder C) läuft zum Netz und spielt den Ball mit Pass oder Sprungpass zu A.

- Erschwerung: B, C und D bilden für die Abwehr eine Linie. Wehrt B (oder C) mit Pass oder Manchette ab, ruft D «zu mir», läuft zur rechten Seite der Leine vor und spielt den Ball parallel zur Leine entweder auf B oder C. B (oder C) läuft zur Leine und spielt den Ball zu A. Nimmt D ab, läuft B nach vorne zur Leine und spielt den Pass.
- Spiel 3 mit 3: Spielaufbau über 3 Ballberührungen.
- Spiel 3 gegen 3: Direkte Rückpässe nicht erlaubt.



➡ Spiel 3 gegen 3:
Vgl. Bro 5/4, S. 48;
Spielregeln: Vgl. Bro 5/4, S. 66

Ⓜ **Spiel 3 mit 3:** Spielaufbau mit 3 Ballberührungen. Der Ball wechselt das Team 5-mal hintereinander ohne Fehler. Zufällige Gruppenzusammensetzung.

7.2.3 Unteres Zuspiel: Manchette

Mit der Manchette (auch «Bagger» genannt) werden tiefe und scharfe Bälle abgewehrt, die nicht mehr mit dem Pass angenommen werden können.

Wir lernen die Manchette für tiefe Bälle.

Statue: Zu zweit: 1 S ist die «Statue» und lässt sich von der Partnerin in die richtige Manchetten-Position bringen. Stimmt die Arm-, Oberkörper- und Beinhaltung?

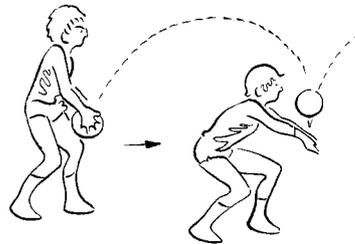
- Die Bewegungsvorstellung durch Beschreibung, eine Videosequenz oder Bilder verbessern.



→ Korrekte Ausgangsposition und Arm- /Handhaltung: Vgl. Bro 5/4, S. 53

Ball auf die Unterarme fallen lassen: Die S werfen den Ball von unten nach oben ca. 2 m in die Höhe, gehen in eine tiefe Körperstellung und lassen den Ball auf den vorderen Teil der gestreckten Unterarme fallen. Vor dem Ballkontakt die Hände zusammenführen (Daumen parallel) und die Handgelenke leicht nach unten klappen.

- Den Ball ungenau hochwerfen, sich zum Ball verschieben und ihn auf die Unterarme fallen lassen.



Ball mit Manchette hochspielen: Die S werfen sich den Ball beidhändig senkrecht auf, gehen in die Knie, strecken sich dem Ball entgegen und spielen ihn mit gestreckten Armen an die Wand.

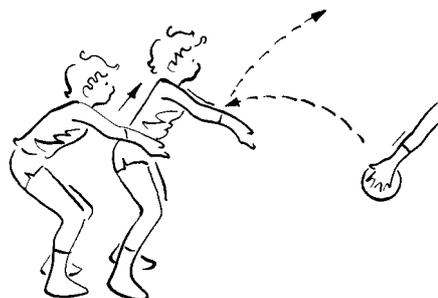
- Wem gelingt es, den von der Wand zurückprallenden Ball 10-mal hintereinander zu fangen?
- Nach jedem Hochspielen führen die S eine Zusatzaufgabe aus: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen, mit beiden Händen den Boden berühren, eine bestimmte Linie am Boden berühren...
- Die S spielen den Ball mit der Manchette fortgesetzt (ohne Bodenkontakt) an die Wand.
- Die S jonglieren den Ball fortgesetzt auf den Unterarmen und führen dazu eine Aufgabe aus: Sie bewegen sich von einer Wand zur anderen, sie drehen sich um die Körperlängsachse, sie setzen sich hin und stehen wieder auf...



→ Schmerzende Unterarme: Den Ball aus kurzer Distanz halbhoch zuspielen bzw. zurückspielen. Tennis mit langen Ärmeln tragen. Übungen nur kurz ausführen oder einen Softball verwenden.

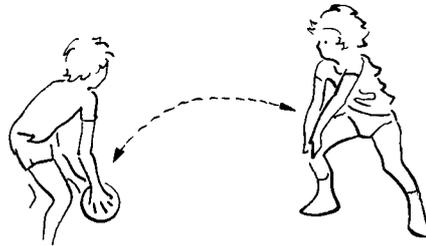
Manchette zum Partner: A und B stehen 3–4 m weit auseinander. A wirft den Ball beidhändig von unten nach oben in halbhoher Bogen zu B. B steht in der Ausgangsposition, streckt sich kurz vor der Ballberührung dem Ball entgegen und spielt den Ball mit Manchette zu A zurück. Rollentausch nach 5 gelungenen Versuchen von B.

- 1 S beobachtet beim Lernpartner ein Bewegungsmerkmal (vgl. S. 53 unten) und gibt ihm dann die Rückmeldung «erfüllt/nicht erfüllt».
- Lernhilfe für die Beinstreckung: auf eine Langbank sitzen und im Aufstehen den zugeworfenen Ball mit ruhig gehaltenen, gestreckten Armen zurückspielen.
- Lernhilfe bei zu hoch geführten Armen: einen Softball zwischen Armen und Oberkörper einklemmen.



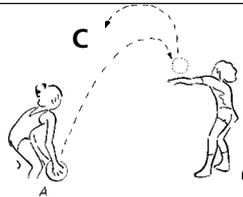
Ball genau zurückspielen: A steht in einem Reifen und wirft den Ball hinter eine 4 m entfernte Linie zu B. B spielt den Ball mit einer Manchette so genau zurück, dass A den Ball mindestens mit einem Fuss im Reifen stehend fangen kann. Welches Paar kann sich zuerst 15 Bälle so zuspielen?

- A wirft B fortlaufend Bälle ungenau zu. B verschiebt sich aus seiner Ausgangsstellung hinter den Ball (Körperfront zu A) und spielt ihn zu A. Anschliessend geht B in die Ausgangsstellung zurück.
- Gleiche Übung, nur legt sich B in der Ausgangsstellung auf den Bauch und darf erst starten, wenn A sich den Ball aufwirft, um den Pass zu spielen.
- A wirft den Ball so weit vor B, dass dieser einen «Rutschbagger» ausführen muss. Wie gelingen schöne «Rutschbagger»?



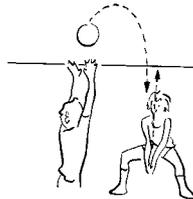
⊙ «Rutschbagger»: Manchette mit Landung auf dem Boden.

Körper in Abspielrichtung orientieren: Dreiergruppen. A wirft den Ball leicht ungenau vor B. B verschiebt sich zum Ball, orientiert sich zu C und spielt den Ball mit einer Manchette zu C. Dieser fängt den Ball oder spielt ihn mit Pass direkt wieder zu A oder B. Rollenwechsel nach 5 Abnahmen mit der Manchette.



⚠ B spielt den Ball mit Manchette so hoch, dass C ihn über seinem Kopf fangen kann.

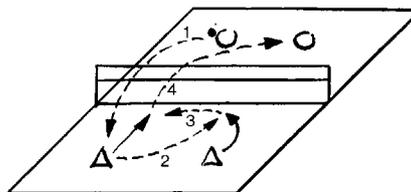
1 gegen 1 mit Manchette: Der Ball, der die Leine überquert, wird ausschliesslich mit dem unteren Zuspiel so hochgestellt, dass er vom abnehmenden S selber vor der Leine aufgefangen werden kann, ohne dass der Ball vorgängig zu Boden fällt. Der Ball wird anschliessend hochgeworfen und mit einem oberen Zuspiel ins gegnerische Feld gespielt.



⊙ Zuerst miteinander, erst dann gegeneinander.

2 gegen 2 mit Manchette: Wer näher zum Ball steht, führt ein unteres Zuspiel aus. Der Ball fliegt hoch und leicht nach vorne. Die Mitspielerin läuft zur Leine und spielt den Ball mit einem Pass parallel zur Leine zur Partnerin zurück. Diese spielt wiederum einen Pass in Richtung des gegnerischen Teams.

- Eigene Kombinationen entwickeln und üben.



Unteres Zuspiel (Manchette):

Ausgangsposition:

- Tiefe Körperstellung
- Breite Fussstellung
- Körpergewicht auf den Fussballen
- Die Arme sind zusammengeführt

Ballberührung:

- Gestreckte Arme
- Ball im vorderen Bereich der Unterarme treffen
- Ganzkörperstreckung



Arm- und Handhaltung:

- Beide Daumen parallel (eine Hand bildet eine lockere Faust, die andere umschliesst sie)
- Arme (Ellbogen) gestreckt
- Schultern nach vorne

8 Rückschlagspiele

8.1 GOBA-Schläger selber basteln

Rückschlagspiele (Tennis, Badminton...) haben Tradition. Bereits in der Renaissance wurde «jeu volant» (Federball) gespielt. Rückschlagspiele sind im Freizeitsport weit verbreitet. Daher ist es sinnvoll, den Kindern diese Spiele näher zu bringen. Ein möglicher Weg dazu führt über «GOBA».

GOBA eignet sich für Schule und Freizeit

- Das Spielgerät kann im Werken selber hergestellt werden.
- Es kommt schnell ein interessantes, abwechslungsreiches Spiel zustande.
- Wenig organisatorischer Aufwand – eine längs gespannte Leine genügt.
- Knaben und Mädchen können problemlos miteinander spielen.
- Das Treffen des Balles ist einfach, da die Schläger eine Vergrößerung der Handflächen darstellen.
- GOBA wird beidhändig bzw. beidseitig gespielt und leistet darum einen wichtigen Beitrag zur Bewegungserziehung (Beidhändigkeit).
- GOBA ist ein Freizeitspiel und kann auf dem Pausenplatz gespielt werden.

Bastelanleitung

Material:

- Sperrholz oder Pressspan, auch Altholz oder Holzresten, ca. 12 mm dick.
- Pro Kind 20 Schrauben (ca. 10 mm lang) und 20 Unterlagsscheiben.
- 1 elastisches Band pro Kind, ca. 70 cm lang und 1 cm breit.
- Werkzeug: Stichsäge, Aale, Schraubenzieher, Farben und Pinsel.

Vorgehen:

- Brettform zeichnen: Die Hand mit locker gespreizten Fingern auf das Holz legen. Im Abstand von 2 cm eine Linie zeichnen. Auf der Höhe des Handgelenks das Brett durch eine leicht eingebuchtete Linie abschliessen.
- Den Schläger mit einer Stichsäge ausschneiden.
- Die Hand auf den Schläger legen und die Fixpunkte für das elastische Band bezeichnen: 1. Schlaufe: Fixpunkt vor und nach dem Daumen (zwischen Fingeransatz und erstem Fingergelenk); 2. Schlaufe: Fixpunkt vor und nach dem Zeigfinger; 3. Schlaufe: vor dem Mittel- und hinter dem Ringfinger; 4. Schlaufe: Fixpunkt vor und hinter dem kleinen Finger; Handgelenk: Das Band sollte etwa die Breite des Handgelenks haben.
- Mit der Aale an den bezeichneten Fixpunkten ein Loch bohren. Das elastische Band mit Schrauben und Unterlagsscheiben befestigen.
- Nach den ersten Spielversuchen die Schläger mit Fantasie bemalen.

Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Vom ganzheitlichen Erleben zu gezielten Aufbauformen.
- Vom Kontrollschlag (sich selber den Ball aufspielen und dazwischen auf den Boden fallen lassen) zum direkten Zurückspielen.
- Von kleinen über mittlere zu grösseren Spieldistanzen.
- Vom langsam fliegenden (Schaumstoff-) Ball zu einem schnellen Ball.
- Vom sicheren Zurückschlagen zum gezielten Platzieren des Balles.

➔ «GO and BAck» – ein Rückschlag-Grundspiel

🔧 Spielgeräte selber herstellen.



⚠ Diese Grundsätze gelten sinngemäss für alle Rückschlagspiele!

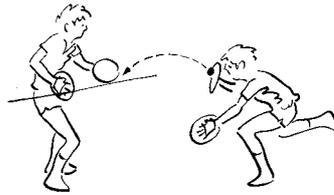
8.2 Vom GOBA zum Mini-Tennis

So wird **GOBA** (= **GO** and **BAck** des Spielobjekts) gespielt: Mit verschiedenen Bällen (Schaumstoff-, Tennis-, Tischtennisball ...); in kleinen Feldern (ca. 2–3 m breit und 8–12 m lang); über ein Netz oder eine Leine von mindestens 1 m Höhe. Alle Formen sind auch mit Tennisschlägern möglich.

Beim GOBA spielen wir mit beiden Händen.

Wir spielen GOBA: 2 S spielen sich den Ball über eine Leine von ca. 1 m Höhe zu und halten den Ball möglichst lange im Spiel.

- Die S vereinbaren gemeinsam ein Feld (Hallenlinien verwenden oder Linien zeichnen) und spielen miteinander und gegeneinander.

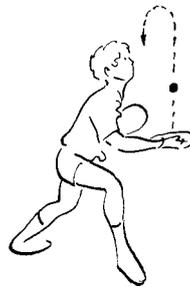


➔ Die Regeln durch die S bestimmen lassen oder vom Volleyball od. Tischtennis übernehmen.

- Wenn möglich im Freien; Bodenlinien mit Kreide zeichnen.

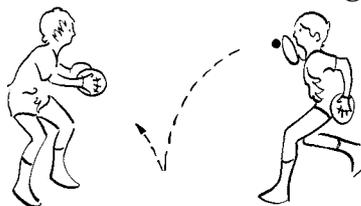
Ballgefühl: Den Ball mit dem Schläger hochspielen, auf den Boden fallen lassen und mit dem anderen Schläger erneut hochspielen.

- Ohne Bodenkontakt jonglieren.
- Den Ball sitzend, liegend... jonglieren.
- Den Ball aufspielen, eine Linie berühren und den Ball wiederum aufspielen, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt.
- Wer kann den Ball hochspielen, eine ganze Drehung ausführen und ihn ohne Bodenkontakt weiter jonglieren?
- Den Ball aus kurzer Distanz an die Wand spielen und ihn nach einmaligem Bodenkontakt mit der anderen Hand erneut an die Wand spielen.
- Den zurückprallenden Ball direkt aus der Luft an die Wand spielen.



Zu zweit sicher und kontrolliert spielen: Aus kurzer Distanz einander den Ball zuspielen.

- Wie geht es besser: Den Ball direkt aus der Luft annehmen oder zuerst auf den Boden fallen lassen?
- Erleichterung: Sich den ankommenden Ball mit einem Kontrollschlag hochspielen, zu Boden fallen lassen und erst dann zurückspielen.
- Wie oft kann der Ball in 2 Minuten zugespielt werden?



➔ Vom Miteinander zum Gegeneinander

GOBA – aber wie! 2 S spielen sich aus mittlerer Distanz den Softball über eine Leine zu.

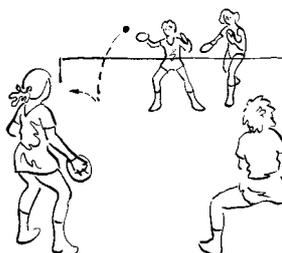
- Einander zusätzlich einen Fussball zupassen.
- Vor jedem S liegt ein Reifen. Wer trifft den Reifen des Mitspielers zuerst?
- Welches Paar schafft es, 10-mal mit 2 Bällen gleichzeitig hin und her zu spielen?



➔ Zusatzaufgaben erhöhen die Intensität und verbessern die koordinativen Fähigkeiten.

Wir spielen Doppel: 2 Partner spielen jeweils gegen 2 andere Spieler. Die Regeln werden von den S festgelegt. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Schlagfolge der Partner ist freigestellt.
- Die Partner müssen den Ball abwechselnd zurückspielen.
- Der Aufschlag erfolgt von der Grundlinie.
- Zuspiele zum Partner sind erlaubt etc.



➔ Spiele gestalten: Vgl. Bro 5/4, S. 8

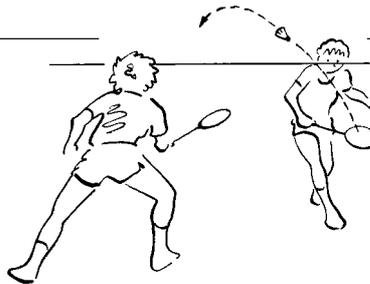
8.3 Badminton

Im Vordergrund steht das ganzheitliche Erleben des Badminton-Spiels, unterbrochen von Übungsphasen, bei denen einzelne Spielelemente (Aufschlag, Clear...) gezielt verbessert werden.

Welches ist der Unterschied zwischen Federball und Badminton?

Wir spielen Federball: Je 2 S spielen sich einen Shuttle (Federball) zu.

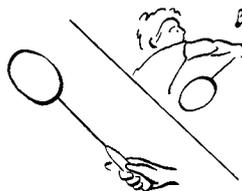
- Welches Paar kann 20-mal ohne Fehler hin und her spielen oder den Shuttle 20 Sek. in der Luft halten?
- Gelingt es, die Schlagstärke zu variieren und dadurch lange bzw. kurze Bälle zu spielen?
- Welches Paar erfüllt die obenstehenden Aufgaben auch mit der anderen (linken) Hand?



➔ *Anlage:* Netz oder Leine in der Halle längs gespannt. Höhe: 1.55 m

Shuttle selber aufspielen: Den Shuttle mit dem Universalgriff vor dem Körper auf der Rückhandseite (Rh) hochspielen. *Wichtig:* Der Ellbogen geht dem Schläger voraus.

- Den Shuttle auf der Vorhandseite (Vh) hochspielen.
- Sich abwechselnd Vh/Rh hochspielen.
- Den Shuttle fortgesetzt knapp unter die Decke spielen.
- Wer kann den hochgespielten Shuttle so auffangen, dass er auf dem Schläger liegen bleibt?
- 4–6 S bilden einen Kreis. 1 S spielt in der Kreismitte den Shuttle auf und ruft den Namen des S, der als nächster den Shuttle hochspielen soll usw.



❗ *Griffhaltung (Universalgriff):* Offene Handfläche parallel zur vertikalen Schlägerfläche halten, den Griff mit den Fingern locker umschliessen («Hammer halten»).

Über dem Kopf spielen (Clear): 2 S spielen sich einen Shuttle zu und bewegen sich so, dass sie ihn über dem Kopf und vor dem Körper schlagen können. Der Shuttle soll hoch und weit fliegen.

Merkmale:

- Ausgangsstellung: Gewicht auf dem hinteren Bein.
- Hüfte und Ellbogen vorbringen.
- Unterarmbewegung («Scheibenwischer»).

Lernhilfen und Aufbauformen:

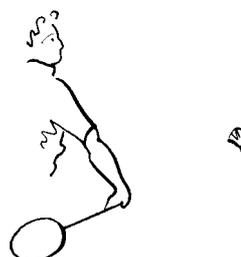
- Mit dem Schläger gegen Spielbänder schlagen, die an den Ringen aufgehängt sind.
- Spielerin A steht in der Ausgangsstellung. B spielt einen hohen Ball, den A mit Clear hoch und weit zurückschlagen muss.
- Einander fortgesetzt lange und weite Bälle zuspielen und stets einen Merkposten beachten.
- Die Schlagstärke und die Weite verändern.
- Treib-Schläge: Beide versuchen, den Partner mit langen Clears nach hinten aus dem Feld zu treiben.



❗ *Unterarmbewegung:* Zum Zeitpunkt des Schlages erfolgt eine Einwärtsdrehung des ganzen Unterarmes (= «Scheibenwischerbewegung»).

Mit dem Partner spielen: Den Shuttle mit der richtigen Ellbogenbewegung dem Partner zuspielen.

- Distanz und Flugbahn verändern.
- Einander gegenseitig schwierige Bälle zuspielen.
- Nach dem Schlag das Netz, die Grundlinie berühren.
- «Handorgel»: Nach jedem Schlag kommen sich die zwei einen Schritt näher, dann wieder auseinander.
- Die Paare halten 2 Shuttles im Spiel.



❗ *Ellbogeneinsatz:* Der Ellbogen geht dem Schläger in Schlagrichtung voraus.

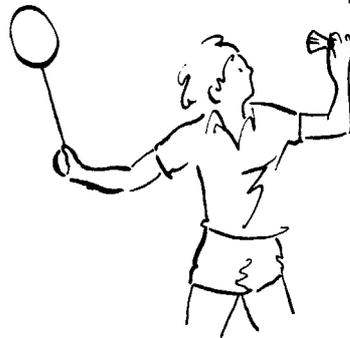
Shuttle ins Spiel bringen (Aufschlag): Leichte Grätschstellung seitwärts hinter der Aufschlaglinie. Das Gewicht ist auf dem hinteren Bein und die vordere Hand hält den Shuttle. Den Shuttle fallen lassen und mit dem Schläger treffen, wobei das Körpergewicht auf den vorderen Fuss verlagert wird. Der Shuttle soll über die Reichhöhe des Partners oder knapp hinter die Aufschlaglinie fliegen.

Merkmale:

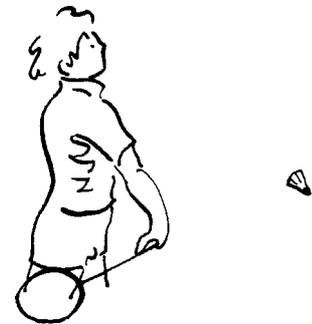
- Der Ellbogen geht dem Schläger voraus.
- Die Schlagbewegung durch Vorbringen der Hüfte und die Unterarmbewegung unterstützen.

Lernhilfen und Aufbauformen:

- Den Aufschlag gegen die Wand ausführen.
- Rhythmisieren: «1» den Shuttle fallen lassen, «2» schlagen.
- Treffhilfe: Den Schlägerkopf einer auf dem Boden eingezeichneten Linie entlang führen.
- Den Shuttle fortgesetzt mit der linken und rechten Schlägerseite gegen die Wand spielen.
- Den Shuttle möglichst weit über den Partner spielen, wobei dieser den Schläger in die Höhe hält.
- Den Shuttle mit Aufschlag abwechselungsweise auf eine 4 m und eine 7 m entfernte Matte spielen.
- A und B versuchen, von je 10 langen Aufschlägen möglichst viele zwischen die hintere Doppel-Aufschlaglinie und die Grundlinie zu spielen.
- A versucht technisch korrekt und blind aufzuschlagen. Nach dem Aufschlag behält A die Augen geschlossen und beschreibt B, wo sich seinem Gefühl nach der Shuttle befindet.



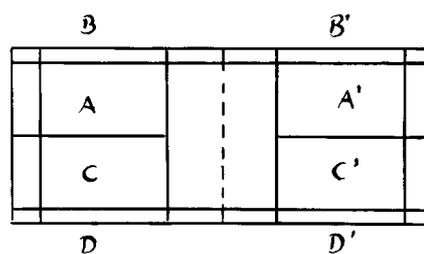
⚠ Ellbogeneinsatz und Unterarmbewegung beachten.



2 mit 2; 2 gegen 2: Der Shuttle muss wie im Tischtennis abwechselungsweise geschlagen werden. Das Spielfeld ist das halbe Doppelfeld. Nach jedem Schlag muss A das Feld verlassen, um für B Platz zu machen.

- A und B fassen sich an der Hand und halten mit der freien Hand einen Schläger. Das Spielfeld ist das halbe Doppelfeld. Die Partner müssen abwechselungsweise schlagen.
- Doppel, wobei jedes Paar nur 1 Schläger zur Verfügung hat. Nach jedem Schlag muss der Schläger dem Partner übergeben werden.
- Spiel 2 gegen 2 mit einem Shuttle. Es spielt keine Rolle, welcher der beiden Spieler den Shuttle schlägt. Ist das Paar erfolgreicher, wenn beide Spieler neben- oder hintereinander spielen?

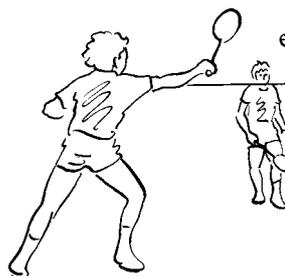
➔ Spielerische Einführung in das Doppelspiel



➔ Spielregeln selber entwickeln.

Gegeneinander spielen: Stets 2 S spielen im halben Badmintonfeld gegeneinander (Feld evtl. durch vorhandene Hallenlinien begrenzen). Das Ziel des Spiels ist es, Initiative zu übernehmen und den Partner in Bedrängnis zu bringen.

- Ligaturnier: Je zwei S bilden eine Liga und spielen um den Auf- bzw. Abstieg in die benachbarte Liga. Nach jeder Runde (auf Zeit) steigen die Sieger in die nächst höhere Liga auf, die Verlierer steigen ab. Der Sieger der obersten und der Verlierer der untersten Liga bleiben.



➔ *Spielgrundsätze:* Spiele weite oder kurze Bälle! Spiele die Bälle möglichst über dem Kopf! Nimm die Bälle frühzeitig! Greife an! Laufe nach dem Schlag sofort in den Bereich der Spielfeldmitte.

➔ Rotations- und Ligaturnier: Vgl. Bro 5/4, S. 22

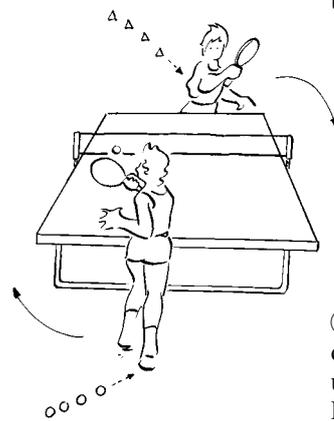
8.4 Tischtennis

Tischtennis ist eine beliebte Freizeitsportart. Vielleicht finden die Schülerinnen und Schüler über den Sportunterricht Zugang dazu. Alle Übungs- und Spielformen können mit einer Klasse und 2–3 Tischtennistischen durchgeführt werden.

Tischtennis – Reaktion und Schnelligkeit sind gefragt...

Rundlauf: Maximal 12 S pro Tisch, je die Hälfte auf einer Seite. In vorgegebener Reihenfolge spielen die S den Ball über das Netz, wobei sie nach jedem Schlag die Tischseite wechseln. Wer einen Fehler begeht, scheidet aus und erfüllt eine Zusatzaufgabe (einen Parcours absolvieren, eine Koordinationsaufgabe mit Ball und Schläger versuchen). Das Finale der letzten beiden S wird auf 2 Gewinnpunkte gespielt.

- Punktesystem: Die Erst-Ausgeschiedene erhält einen Punkt, die Zweit-Ausgeschiedene 2 Punkte usw. Die Punktzahlen der einzelnen Rundläufe werden addiert. Wer hat nach 4 Durchgängen am meisten Punkte?
- 3 «Leben»: Jede Spielerin darf bis zum Ausscheiden 3 Fehler begehen, sie hat 3 Leben. 2 davon werden mit dem Schläger (1-mal mit der rechten und 1-mal mit der linken Hand spielen) eines mit der Hand (1-mal mit der Handfläche spielen) gespielt. Die Reihenfolge ist frei wählbar.
- Rundlauf-Ligaspiel: Die Erst-Ausgeschiedene jedes Tisches wechselt einen Tisch «hinunter», die Siegerin einen Tisch «hinauf». Der Wechsel muss jeweils gleichzeitig erfolgen.



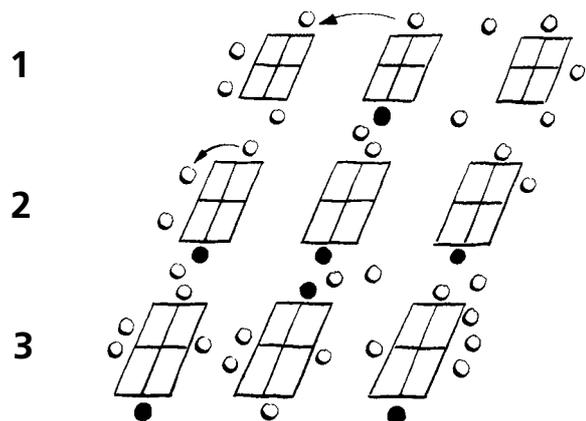
⊙ Die Schläger können im Werkunterricht hergestellt werden.

⊙ Bei mehreren Tischen können die S an einem Tisch Rundlauf und an den anderen Einzel oder Doppel spielen.

⊙ Regeln: Vgl. Bro 5/4, S. 67

Riesensrundlauf: An mehreren Tischen werden verschiedene Varianten gespielt. Die Wahl der Schlagtechnik ist frei oder wird vorgegeben. Beispiele:

- 1 Rundlauf ohne Ausscheiden: Die Lehrperson oder eine sichere S bleibt an einem Tisch und spielt zurück. Ziel ist es, einen ganzen Durchgang (jede Spielerin eine Ballberührung) ohne Fehler zu spielen.
- 2 Aufschlag-Riesensrundlauf: 3 S stehen am Tisch und spielen einen Aufschlag, wenn 1 S bei ihrem Tisch spielbereit ist. Den zurückkommenden Ball spielen sie mit ihrem Schläger so in die Höhe, dass sie ihn mit der anderen Hand fangen können.
- 3 Labyrinth-Riesensrundlauf: An 3 Tischen bleibt je 1 S an Ort. Die anderen gehen ohne bestimmte Reihenfolge von Tisch zu Tisch und besetzen möglichst die freien Plätze.



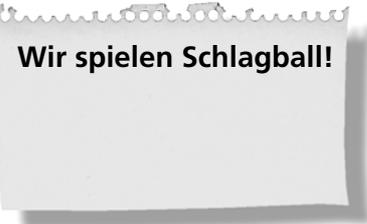
Rückschlagspiel-Turnier: Jeweils 2 Spielpaare spielen gegeneinander ein Rückschlagspiel. Nach 4 Minuten werden die gegnersichen Teams und die Spielart gewechselt.

- Der Spielplan zeigt ein mögliches Spielturnier mit 10 nummerierten Spielpaaren. Jede Spielrunde ergibt für die Sieger 2 und für die Verlierer 0 Punkte. In der ersten Runde spielen die Paare 10 und 1 gegeneinander Tischtennis usw.

	Tischtennis	Tischtennis	GOBA	Minitennis	Badminton
1. Runde	10–1	7–4	6–5	9–2	8–3
2. Runde	7–2	6–3	5–4	8–1	10–9
3. Runde	4–3	5–2	10–8	7–9	6–1
4. Runde	9–4	8–5	7–6	1–3	10–2
5. Runde	3–9	10–6	2–1	5–7	4–8
6. Runde	10–5	2–8	1–9	4–6	3–7
7. Runde	2–6	1–7	9–8	3–5	10–4
8. Runde	8–7	9–6	10–3	2–4	1–5
9. Runde	6–8	4–1	3–2	10–7	5–9

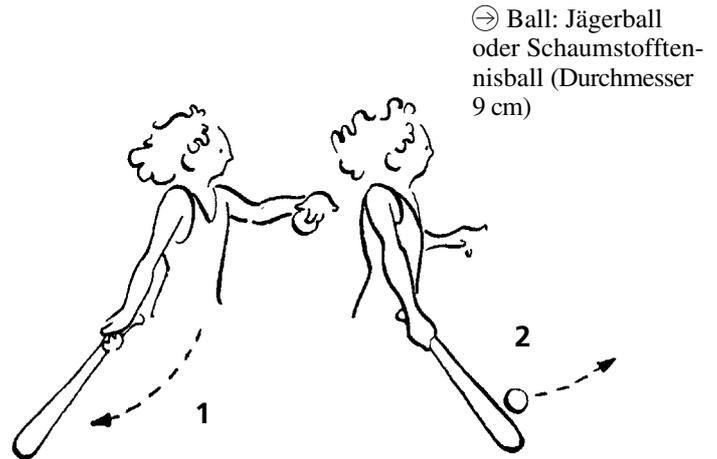
9 Andere Spiele

9.1 Schlagball



Die Spielreihe «Vom Brennball zum Baseball» zeigt, wie eine einfache Spielidee zu einem komplexeren Spielverständnis führen kann. Im Band 4 dieser Lehrmittelreihe stehen die Schlagtechnik und eine Schlagball-Grundform im Zentrum. ☉ Der Unterricht soll möglichst im Freien stattfinden.

Schlagen und Laufen: Schlagtechnik: Ausgangsposition: Blickrichtung 90 Grad zur Schlagrichtung. Mit ausgestreckten Armen werden Stock und Ball vor dem Körper gehalten. Während nun die eine Hand den Ball leicht nach oben wirft und dann fallen lässt, schwingt gleichzeitig die andere Hand mit dem Stock nach unten (1). Der fallende Ball wird nun mit einem Schlag leicht schräg von unten nach oben getroffen (2).



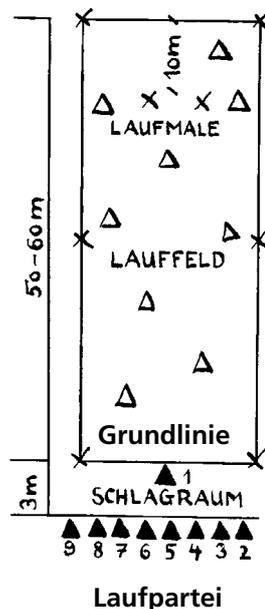
☉ Ball: Jägerball oder Schaumstofftennisball (Durchmesser 9 cm)

- Üben zu dritt mit einem Stock und 3 Bällen: Jeder S holt seinen geschlagenen Ball und läuft um das Laufmal (ca. 20 m) und zurück.
- Welche Dreiergruppe hat nach 3 Minuten am meisten gültige Läufe?
- Zu dritt mit 1 Ball: 1 S schlägt und läuft um das Mal. Die beiden im Feld stehenden S holen den Ball und rollen ihn über die Grundlinie. Wer ist schneller bei der Grundlinie: Der S, der den Ball geschlagen hat oder der Ball?
- Wie oben: Die beiden S im Feld versuchen, den laufenden S mit dem Ball abzutupfen.
- Wie oben, jedoch 3 gegen 3. 1 S der Laufpartei schlägt den Ball weg und probiert, 1 Lauf zu erzielen. Gelingt dies, erzielt er 1 Punkt für sein Team. Gelingt es nicht und wird er abgetupft (= mit Ball berührt), gewinnt die Feldpartei 1 Punkt. Rollenwechsel nach z.B. 9 Ballabschlägen.

☉ Stockersatz: Baseballschläger, GOBA-Schläger, Tennisracket, Gymnastikkeule o.Ä.

☉ Baseball-Schläger aus Plastikflaschen selber herstellen: Vgl. Bro 7/5, S. 9

Schlagball-Grundform: 1 S der Laufpartei schlägt den Ball ins Spielfeld und läuft von der Grundlinie aus um die 2 Malstäbe (Laufmale) und wieder zurück, wobei er sich am Laufmal festhalten darf, wenn der von der Feldpartei geholte Ball die Grundlinie überrollen wird, bevor er diese erreichen kann. Ist der Läufer unterwegs (auf der Laufrunde, nicht bei einem Laufmal), wenn der Ball die Grundlinie überquert, muss er hinten an der Kolonne der Laufpartei anstehen. Wertung: 1 Lauf = 1 Punkt für die Laufpartei. Ein aus der Luft gefangener Ball = 1 Punkt für die Feldpartei. Rollenwechsel nach 5 Minuten oder 10 Abschlägen. Anschliessend Punktevergleich.



☉ Regelentwicklung: Der Feldpartei vorerst das Laufen mit dem Ball erlauben, später nicht mehr.

☉ Brennball: Vgl. Bro 5/3, S. 33; Baseball: Vgl. Bro 5/5, S. 50

- Es dürfen jeweils 2 oder beliebig viele S der Laufpartei mit dem Abschläger starten. Wenn alle S der Laufpartei unterwegs (auf der Laufrunde oder beim Laufmal) sind, so gilt die Partei als «ausgehungert» und es erfolgt ein Rollenwechsel mit der Feldpartei.
- Höchstens 2 S dürfen beim selben Laufmal anhalten.
- Die Feldpartei beendet die Laufzeit, indem sie den Ball in einen Reifen legt. Sie kann zusätzlich Punkte erzielen, indem sie vorher Läufer abtupft.
- Die Parteien entwickeln eigene Variationsformen.

9.2 Jonglieren mit 3 Bällen

Wer möchte nicht mit 3 Bällen jonglieren können? Dieser «programmierte Lernweg» eignet sich für selbständiges Lernen der Schülerinnen und Schüler. Vorbereitung: Jonglierbälle basteln oder bereitstellen und bei den 3 Stationen die entsprechende Übungsbeschreibung aufhängen.

In drei Lernschritten lernst du das Jonglieren mit drei Bällen.

Jonglierbälle – selbst gebastelt

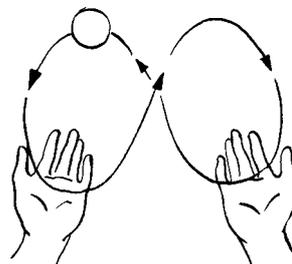
Material: 4 kleinere Ballone pro Jonglierball, Vogelfutter (80 g pro Ball), Trichter, Becken, Klebstreifen, Schere, Waage.

Vorgehen: Am besten wird zu zweit gearbeitet. Den Trichter in den Ballonhals stecken und Vogelfutter einfüllen. Dabei den Ballon über eine Kartonschachtel halten, damit möglichst wenig Vogelfutter verloren geht. Wenn der Ballon schwer genug ist (80 g), den obersten Teil des Ballonhalses (ca. 1 cm) abschneiden und anschliessend den Ballon mit 2–3 Klebstreifen verschliessen. Beim zweiten Ballon den Ballonhals so weit auseinanderziehen, dass der mit Vogelfutter gefüllte Ballon hineingesteckt werden kann. Damit keine Luft im Ballon bleibt, wird er ganz wenig aufgeblasen und anschliessend die Luft von der unteren Seite her wieder hinausgedrückt. Den Ballon ganz unten am Hals abschneiden. Da der Ballon elastisch ist, entsteht ein Loch. Falls am unteren Teil des Ballons etwas Luft verblieben ist, ebenfalls herauspressen. Mit dem dritten und vierten Ballon gleich verfahren wie mit dem zweiten. Darauf achten, dass der erste, mit Vogelfutter gefüllte Ballon unsichtbar bleibt.



1. Jonglieren mit einem Ball: Halte die Hände so auf Bauchhöhe, dass die Handflächen nach oben zeigen. Wirf den Ball in einer liegenden Acht mit kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand. Lass den Ball vor der Mitte deines Körpers los und fange ihn aussen, trage ihn zurück zur Mitte und wirf wieder.

- Versuche die Grundform mit geschlossenen Augen und auch im Gehen und Laufen.
- Wirf den Ball in der Achterbewegung unter dem hochgezogenen Knie durch.



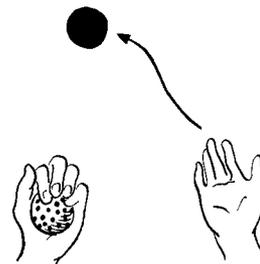
➔ **Tips für dieses Lernprogramm:**

Lies die gestellte Aufgabe genau durch und trainiere bei der Station! Wechsle erst dann, wenn du die jeweilige **Lernkontrolle** erfüllt hast!

Lernkontrolle 1: 10-mal den Ball in einer liegenden Acht ohne Fangfehler kreisen lassen.

2. Zwei Bälle vertauschen: Wirf einen Ball mit der rechten Hand in der liegenden Acht hoch. Anschliessend machst du dasselbe sofort mit der linken Hand, wenn der erste Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat. Tausche so die beiden Bälle.

- Rhythmisiere, indem du beim Abwerfen bzw. Fangen mitsprichst: «Eins – zwei – fangen – fangen!».
- Halte bereits einen dritten Ball in der rechten Hand, während du die beiden anderen Bälle wirfst.

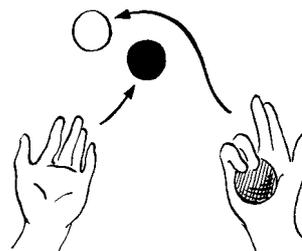


Lernkontrolle 2: 10-mal ohne Fehler die Bälle der beiden Hände nacheinander tauschen.

3. Jonglieren mit drei Bällen: Halte in der rechten Hand 2 und in der linken 1 Ball. Beginne mit der rechten Hand («eins»), dann folgt der Ball der linken Hand («zwei») und zum Schluss der zweite Ball der rechten Hand («drei»). Versuche, die ersten beiden Bälle zu fangen, den dritten lässt du auf den Boden fallen.

- Schliesse die Augen und stelle dir den Ablauf vor.
- Fange auch den dritten Ball.

Lernhilfen: Ein schräges Garagen- oder Geräteraumtor ermöglicht ein langsames, fortgesetztes Rollen der Bälle. Ein Lernpartner kann deine Bälle mit seinen Händen führen.



Lernkontrolle 3: Die 3 Bälle rechts, links, rechts nacheinander aufwerfen und anschliessend alle nacheinander fangen. 3-mal hintereinander ohne Fehler.

Ⓜ **Jonglieren mit 3 Jonglierobjekten:** 20-mal ohne Fehler, wobei drei Versuche gestattet sind.

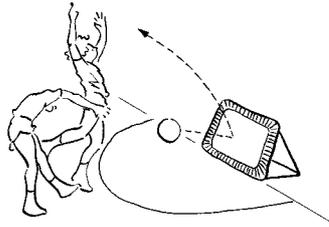
9.3 Tchoukball

Tchoukball ist ein Spiel ohne Körperkontakt, das sich auszeichnet für den koedukativen Unterricht eignet. Das Werfen und Fangen des Balles sowie das periphere Sehen werden intensiv geschult. Tchoukball hat seinen Namen vom Geräusch des vom Netz abprallenden Balles.

Konzentriere dich als Abwehrspieler auf den abprallenden Ball.

Tchoukball vorbereiten: 2 S passen sich einen Ball via Netz zu und wechseln anschliessend das Zielobjekt.

- Wie bisher, wobei das Pellen nicht mehr erlaubt ist und höchstens 3 Schritte mit dem Ball in der Hand ausgeführt werden dürfen.
- A spielt den Ball so an das Netz, dass B den zurückprallenden Ball nur mit Mühe fangen kann. Gelingt B ein schöner Fang, so gratuliert ihm A.
- A und B verändern die Würfe auf das Netz: scharf/fein, hoch/tief, Ballabgabe im Sprung/Stand...
- Tchouk-Schnappball 2 gegen 2: Punktgewinn, wenn die Mitspielerin den Ball nach einem Zuspiel via Netz ausserhalb des Wurfkreises fangen kann.



➔ Das Tchoukballnetz steht auf einer Grundlinie und wird von einem Wurfkreis mit dem Radius von 3 m (darf nicht betreten werden) umgeben. Es können auch Matten als Torkreis ausgelegt werden. Das Netz kann durch Geräte mit schräger Rückprallfläche (Sprungbrett, oberer Kastendeckel an eine Wand angelehnt) ersetzt werden.

Tchoukball 3 gegen 3 auf ein Netz: Team A wirft den Handball so auf das Netz, dass Team B den abprallenden Ball nicht fangen kann und er auf den Boden fällt. Das abwehrende Team B darf die Aktionen des Gegners in keiner Weise behindern, sondern darf nur den zurückprallenden Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt. Gelingt dies, so werden die Abwehrspieler zu Angreifern. Gelingt dies nicht, so erhält Team A einen Punkt und Team B den Ball. Anspiel bei Spielbeginn oder nach Punktgewinn von der Grundlinie neben dem Netz.

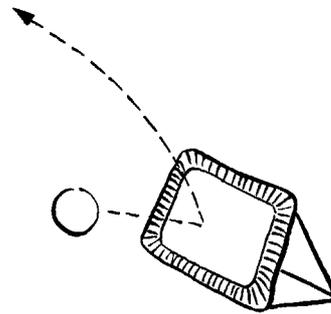
Mögliche Spielentwicklung:

- Das Pellen des Balles ist nicht erlaubt.
- Den Ball höchstens 3 Sekunden halten.
- Um einen Angriff abzuschliessen, hat das Team A höchstens drei Pässe zur Verfügung (Ausnahme: Bei Spielbeginn und nach einem Punkt 4 Pässe).

Zusätzliche Punkte für den Gegner:

- Ein S trifft das Netz oder den Rahmen nicht.
- Ein S fängt oder berührt den zurückspringenden Ball erneut.
- Der zurückspringende Ball landet ausserhalb des Spielfeldes oder im Torkreis.

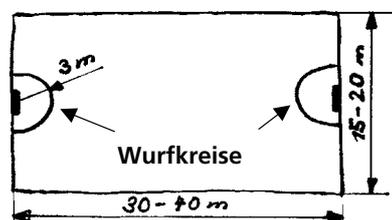
Fehler: Ein Fehler (z.B. der Ball fällt zu Boden oder wird geprellt ...) wird mit einem Freiwurf für das gegnerische Team bestraft und erfolgt am Ort der Regelübertretung. Nach mindestens einem Pass darf auf das Netz geworfen werden.



🕒 **Charta des Tchoukballspiels:** Das wichtigste Ziel eines jeden soll das schöne Spiel und somit die Vermeidung von Konflikten sein. Jeder Spieler nimmt Rücksicht auf den anderen, sei er nun Gegner oder Mitspieler, sei er nun stärker oder schwächer.

🕒 Auf dem Rasen ist Tchoukball besonders spektakulär.

Tchoukball auf 2 Netze: Beide Teams können bei beiden Netzen Punkte erzielen, wobei nur 3-mal nacheinander auf das gleiche Netz geworfen werden darf. Nach jedem Punkt spielt das Team, das den Punkt nicht erzielt hat, neben dem Netzgestell an. Es darf auf ein beliebiges Netz werfen, sofern der Ball vorher die Mittellinie überquert hat.



9.4 Fairplay-Spiele

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass die gestellten Aufgaben nur in Zusammenarbeit gelöst werden können. Sie engagieren sich für die Gruppe, ordnen sich ein und nehmen aufeinander Rücksicht.

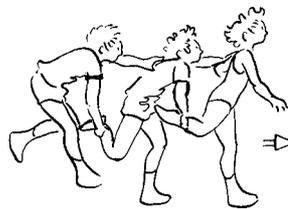
Faires und kooperatives Verhalten nützt allen.

Gordischer Knoten: 4–8 S stehen im Kreis zusammen und strecken ihre Arme vor. Jeder Spieler gibt seine Hände anderen Spielern, aber nicht beide der gleichen Person. Die Gruppe versucht, durch Übersteigen und Unterkriechen den entstandenen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen.



➔ Kooperative Fangspiele:
Vgl. Bro 4/4, S. 8;
Kooperation: Vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.;
Fairplay: Vgl. Bro 5/4, S. 21.

Hüpfstafette: 4–8 S bilden eine Kolonne, wobei die linke Hand auf die Schulter des vorderen gelegt wird und mit der rechten Hand der rechte Fuss des vorderen gehalten wird. Welche Gruppe kann so von einer Linie zur anderen hüpfen, ohne dass die Kolonne auseinanderfällt?



- Alle stehen und legen ihren linken Fuss in die Kniekehle des hinteren S. Die ganze Gruppe probiert nun, rhythmisch bis zu einer Wand zu hüpfen.
- Auch als Stafettenform.

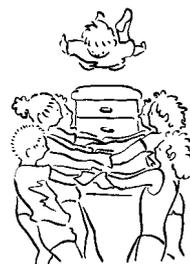
➔ Ein positives Gruppenerlebnis bereitet Freude!

Schossitzen: 4–8 S bilden einen Kreis. Der Kreis wird kleiner, bis sich die Schultern berühren. Alle machen nun eine 90°-Drehung nach rechts und verkleinern den Kreis noch mehr, bis sich die Schuhe berühren. Auf ein Kommando sitzen alle auf die Oberschenkel des hinteren S ab und marschieren rhythmisch im Kreis.



- Schafft es die ganze Klasse?

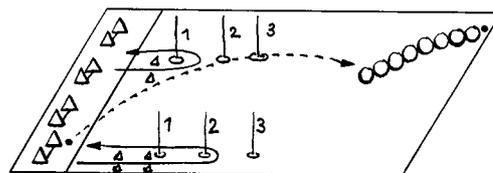
Mutprobe: 1 S steht auf einem Schwedenkasten und lässt sich mit gespanntem Körper vor- oder rückwärts fallen. Seine Kolleginnen und Kollegen stehen sich vor dem Kasten mit ausgestreckten Armen und Handgelenkgriff gegenüber und fangen so die stürzende S auf.



- Die Helfenden stehen sich gegenüber und geben sich die Hände. Sie transportieren jemanden mit rhythmischem Heben und Senken der Arme von einem Ende der Halle zum anderen.

🏆 Beim Helfen die Körperhaltung beachten: Leicht in den Knien, gerader Rücken, Muskulatur vorspannen.

Alaskaball: 2 Teams. 1 S des Teams A wirft hinter einer Grundlinie einen Ball (Handball, Rugbyball ...) ins Feld. Darauf laufen jeweils alle S des Teams zu zweit mit Handfassung um eines von drei Malen (mehrere Lauf-Stationen anbieten) und zurück. Gelingt dies bis zum Ruf «Alaskaball» um das 1. Mal, so erhält das Paar 1 Punkt für sein Team, gelingt es um das 2. Mal, 2 Punkte ... Punkte zusammenzählen. Team B holt den ins Feld geworfenen Ball und stellt sich dann als Kolonne auf. Der Ball wird nun zwischen den gegrätschten Beinen vom vordersten zum hintersten S transportiert bzw. hindurchgerollt. Sobald der hinterste S den Ball in den Händen hält, ruft er «Alaskaball». Wechsel nach 5 Durchgängen.



9.5 Raufspiele

Geregelte Raufspiele bieten den Kindern Gelegenheit, physische und psychische Belastungsgrenzen zu erfahren und den hautnahen Kontakt mit den Mitspielenden zu spüren. Sie können Anlass sein, fächerübergreifend über Aggression und Gewalt nachzudenken.

Raufen und dabei die Regeln des fairen Kämpfens einhalten.

Sockenkampf: 2–5 S liegen oder sitzen auf einem Mattenviereck (bzw. in einem abgegrenzten Rasenfeld), wobei die Füße nur mit Socken bekleidet sind. Auf ein Signal versuchen alle, einander die Socken ausziehen und diese aus dem Spielfeld zu werfen. Gewonnen hat, wer als letzter noch eine Socke trägt. Jede Spielgruppe legt die Kampfregeln selber fest (z.B. Fussverdrehen und Treten sind nicht erlaubt und werden durch einen Spielbeobachter mit dem Entzug einer Socke bestraft).

- Als Zweier- oder Gruppenwettkampf.

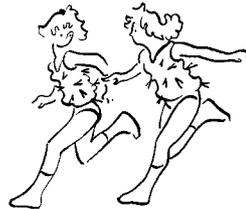
☉ Alle Formen sind auch im Freien durchführbar.

🏆 Uhren, Brillen und Schmuck weglegen.



Trophäenjagd: Alle S nehmen fünf Wäscheklammern und befestigen diese sichtbar an beliebigen Orten ihrer Kleider. Auf ein Signal probieren alle, möglichst viele Trophäen zu erobern und anzuhängen. Wer hat nach 3 Minuten mehr als 5 Wäscheklammern?

- 1 gegen 1 auf einem Mattenfeld, wobei es gilt, die Wäscheklammer des Partners zu erobern.



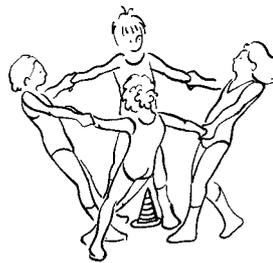
Englische Bulldogge: 2 S beginnen als «Bulldoggen» zu fangen. Mitspieler gelten als gefangen und werden zu Fängern, wenn sie vom Boden aufgehoben und durch den Ruf «Englische Bulldogge 1–2–3» verwandelt werden. Wer wird länger als 3 Minuten nicht gefangen?



🏆 Korrekt heben und tragen!

Ziehkampf im Kreis: Mehrere S fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. In der Mitte des Kreises steht ein Turm aus Objekten (Verkehrshüte o.Ä.). Die S gehen langsam in einer Richtung um den Turm herum und versuchen, die Gegenüberstehenden so an das Objekt zu ziehen, dass es umfällt oder einstürzt. Wer dafür verantwortlich ist, muss je nach Absprache eine Aufgabe lösen oder kassiert einen Strafpunkt.

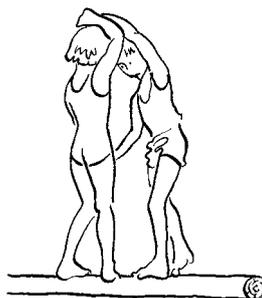
- 5–7 S stehen um eine Matte und geben sich die Hand. Wer muss als Erster die Matte berühren?



➞ Wurde in Serbien ursprünglich mit einem Turm aus Mützen gespielt.

Vom Podest holen: Je 2 S stehen sich auf der Schmalseite einer Langbankhälfte (Baumstamm) gegenüber. Sie geben sich eine oder beide Hände und probieren, den Partner vom Podest zu bringen. Wer zuerst 2-mal gewonnen hat, gewinnt. Die Verlierer dürfen einen Sieger zum nächsten Wettkampf herausfordern.

- Beide halten einen Medizinball in den Händen und probieren so, einander durch Stossen aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Beide halten ein Kissen in der Hand und versuchen, durch dosierte und gut platzierte Hiebe den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.



➞ Kämpfen: Vgl. Bro 3/4, S. 22 ff.; Stoss-Duell: Vgl. Bro 4/4, S. 33

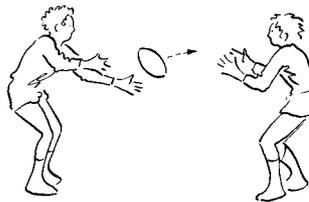
9.6 Vom Blitzball zum Rugby

Blitzball ist ein sehr intensives Laufspiel und kann einfach zu einer schulgemässen Form des Rugby' weiterentwickelt werden. Von Anfang an ist darauf zu achten, dass die vereinbarten Fairness-Regeln strikte eingehalten werden.

Den Ball vorwärts tragen und nur rückwärts abspielen verlangt ein Umdenken!

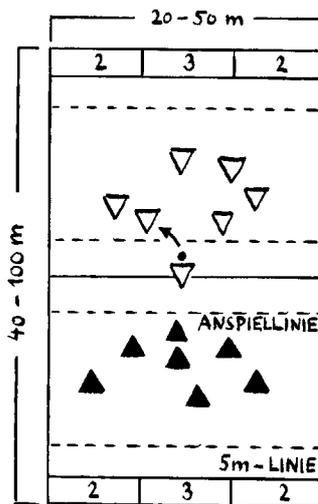
Zehnerfang: Zwei gleich starke Teams werden gebildet. Team A versucht, sich den Rugby-Ball möglichst oft zuzuspielen, ohne dass der Ball von Team B berührt oder gar in Ballbesitz genommen wird. Wie oft gelingt dies Team A? Rollenwechsel.

- Der Ball darf nur beidhändig zugespielt werden.
- Der balltragende S muss den Ball, wenn er von einem Gegenspieler am Oberkörper berührt wird, nach maximal 3 Schritten oder 2 Sekunden abspielen.



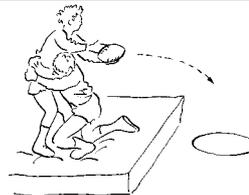
Blitzball: 2 Teams zu 4–6 S spielen gegeneinander. Die Angreifer versuchen, den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen oder an die Wand zu drücken. Kein Körperkontakt! Regeln:

- Der Ball darf nach allen Seiten getragen, aber nur rückwärts (bis auf gleiche Höhe) ab gespielt werden.
- Durch einen leichten Schlag auf den Rücken (=Brennschlag) wird der Ballträger gezwungen, den Ball nach höchstens 3 Schritten oder spätestens 2 Sekunden abzuspielen.
- Nach einer Regelübertretung (Vorwärtsspiel, Halten, Stossen, Fusspiel ...) erfolgt beim «Tatort» ein Freiwurf. Dieser muss nach hinten gespielt werden. Abstand der Gegner: 5 m.
- Brennschlag innerhalb der gegnerischen 5-m-Linie: Das abwehrende Team erhält einen Freiwurf.
- Das Anspiel erfolgt bei der Mittellinie durch die grätschten Beine zu einem Mitspieler.



Die Spielenden können auch eigene Regeln einbringen: Spiele gestalten: Vgl. Bro 5/4, S. 8

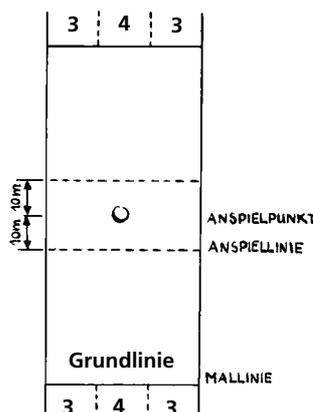
Hochhalten/Tiefhalten: Zu zweit: Der Angreifer will den Ball hinter dem auf einer Matte stehenden Verteidiger in einen Reifen ablegen. Der Verteidiger versucht, dies zu verhindern, indem er den Angreifer um den Oberkörper (Hochhalten) oder um die Beine festhält (Tiefhalten).



Rugby: Das korrekte und faire Halten wird geübt.

Schüler-Rugby: 2 Teams zu 6–10 S spielen gegeneinander. Die Angreifer versuchen, den Ball hinter die gegnerische Grundlinie zu legen (3/4 Punkte) oder mit dem Fuss zu treten (1 Punkt). Regeln:

- Der Ball darf nach allen Seiten getragen oder mit dem Fuss getreten, aber nur rückwärts (bis auf gleiche Höhe) geworfen werden.
- Durch Hoch- oder Tiefhalten wird der Gegner gezwungen, sich vom Ball zu trennen.
- Freiwürfe (gefasster S trennt sich nicht vom Ball, Ball berührt den Boden, Beinstellen, Stossen...) erfolgen am Ort der Regelübertretung. Abstand: 5 m.
- Das Anspiel erfolgt bei der Mittellinie durch die grätschten Beine zu einem Mitspieler.



Dieses Spiel sollte auf einer Wiese im Freien durchgeführt werden (Sturzgefahr).

10 Wichtige Spielregeln

Basketball-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler durch Ausstrecken der Arme und Beine in der Fortbewegung zu behindern, ihn durch Berührung zu stören (halten, stossen, schlagen...), unbeherrscht anzurennen (z.B. in den stehenden Abwehrspieler hineinzudribbeln).

Schrittfehler:

Beim Fangen im Stand: Mit dem Ball in der Hand mehr als 1 Schritt ausführen. Ausnahme: Sternschritt. Beim Fangen im Sprung (Ballannahme in der Fortbewegung, Ende eines Dribblings): Mit dem Ball in der Hand mehr als 2 Schritte (Bodenkontakte) ausführen. Eine gleichzeitige Landung beider Füße (Sprungstopp) zählt als 1 Schritt.

Doppeldribbling:

Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf nicht wieder begonnen werden.

3-Sekunden-Regel:

Angreifende Spieler dürfen sich nicht länger als 3 Sekunden, mit oder ohne Ball, im gegnerischen Trapez aufhalten. Beim Korbwurf wird die Regel aufgehoben, bis ein Angreifer erneut in Ballbesitz ist.

5-Sekunden-Regel:

Angreifende Spieler dürfen den Ball nicht länger als 5 Sekunden ohne Prellen halten, wenn sie von einem Abwehrspieler angegriffen werden.

Outball:

Der Ball oder der ballführende Spieler berührt die Seitenlinie oder den Boden ausserhalb des Spielfeldes.

Fuss:

Der Ball darf nicht absichtlich mit dem Fuss gespielt oder abgewehrt werden.

Rückspiel:

Es ist nicht erlaubt, den Ball in die eigene Abwehrhälfte zurückzuspielen.

Einwurf – Freiwurf – Abwurf:

Einwurf (von der Seitenlinie): Nach einer Regelübertretung. *Freiwurf*: 2 Würfe nach unsportlichem Verhalten oder Foul an einem auf den Korb werfenden Spieler. *Abwurf*: Von der Grundlinie aus nach einem gültigen Korb.

Wertung:

Im Spiel erzielte Körbe zählen 2 Punkte. Ausnahmen: 3 Punkte für einen erfolgreichen Wurf hinter der 3-Punkte-Linie, 1 Punkt für einen gültigen Freiwurf.

Handball-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler mit Armen und Beinen zu sperren, ihm den gefassten Ball zu entreissen oder wegzuschlagen, ihn festzuhalten, zu klammern oder zu stossen.

Schritte:

Die Feldspieler dürfen mit dem Ball in der Hand höchstens 3 Schritte laufen.

Doppeldribbling:

Wird das einhändige Prellen unterbrochen, darf es nicht wieder begonnen werden.

3-Sekunden-Regel:

Der Ball darf höchstens 3 Sekunden festgehalten werden.

Fussspiel:

Der Ball darf nicht mit dem Unterschenkel oder dem Fuss berührt werden.

Torraum:

Angreifer dürfen in den Torraum springen und im Flug den Ball werfen. Der Torraum darf sonst nur vom Torhüter betreten werden. Absichtliches Betreten oder Zurückspielen des Balles zum Torhüter ergeben einen Strafstoss von der 7-Meter-Linie. Der rollende oder liegende Ball darf nicht aus dem Torraum aufgenommen werden.

Torhüter:

Er darf den Torraum nur ohne Ball betreten oder verlassen. Ausserhalb des Torraums gelten für ihn die Regeln der Feldspieler.

Abwurf:

Wird der Ball vom angreifenden Team oder abwehrenden Torhüter über die Tor-Auslinie gespielt, erfolgt ein Abwurf aus dem Torraum.

Freiwurf:

Erfolgt am Ort der Regelübertretung oder – bei Regelverstössen zwischen gestrichelter Freiwurflinie und Wurfkreis – von der Freiwurflinie aus. Abstand der Gegner: mindestens 3 m.

Einwurf:

Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat, erfolgt ein Freiwurf für das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat. Wenn ein abwehrender Spieler den Ball über die Tor-Auslinie lenkt, erfolgt ein Einwurf auf der Höhe derselben. Für den Torhüter gilt diese Bestimmung im Torraum nicht.

Fussball-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Es ist nicht erlaubt, den Gegenspieler festzuhalten, zu klammern, zu schlagen, zu stossen, anzuspringen, ihm das Bein zu stellen, in die Beine zu treten und sich auf ihm abzustützen.

Spielen des Balles:

Der Ball darf nicht mit den Armen und Händen gespielt werden.

Einwurf:

Wenn der Ball das Spielfeld vollständig verlassen hat, erfolgt ein Einwurf durch einen beidhändigen Wurf über den Kopf von ausserhalb der Seitenlinie. *Halle:* Kein Einwurf; Wände als Banden benützen.

Abstoss:

Wenn der Ball vom angreifenden Team über die Tor-Auslinie gespielt wird, erfolgt ein Abstoss. Ebenfalls, wenn der Ball beim Anspiel, Abstoss, indirekten Freistoss oder Einwurf direkt ins gegnerische Tor gespielt wird. *Halle:* Abwurf statt Abstoss. Der Torwart wirft ab, wobei der Ball vor der Mittellinie zu Boden fallen muss.

Strafraum :

Im eigenen Strafraum darf der Torhüter den Ball mit Armen und Beinen spielen. *Halle:* Strafraum ist der Torraum des Handballfeldes.

Eckstoss (Corner):

Wenn der Ball die Tor-Auslinie überschritten hat und zuletzt vom abwehrenden Team berührt wurde.

Freistoss direkt:

Bei einem Foulspiel oder bei absichtlichem Spielen des Balles mit Armen oder Händen gibt es einen direkten Freistoss.

Freistoss indirekt:

Wenn der Ball sitzend oder liegend blockiert oder ein Gegner ohne Ball gesperrt wird, erfolgt ein indirekter Freistoss. *Halle:* Wenn der Ball an die Decke gespielt wird.

Strafstoss (Penalty):

Bei allen Vergehen, die vom abwehrenden Team innerhalb des Strafraums begangen werden und mit einem direkten Freistoss geahndet werden müssen. Mit Ausnahme des Schützen und des Torhüters darf sich kein Spieler im Strafraum aufhalten.

Abstand zum Ball:

Bei Strafstoss, Freistoss, Anspiel, Abstoss, Eckstoss mind. 9.15 m. *Halle:* 3 m.

Unihockey-Spielregeln

Einsatz des Körpers:

Festhalten, Stossen mit den Händen und rückwärts in den Gegner laufen ist nicht erlaubt. Einem Spieler darf der Weg nicht versperrt werden.

Spiel mit der Hand, dem Arm und dem Kopf:

Es ist nicht erlaubt, den Ball mit der Hand, dem Arm und dem Kopf zu spielen.

Unerlaubter Stockeinsatz:

Die Stockschaufel darf beim Ausholen nicht über Hüfthöhe geführt werden. Es ist nicht erlaubt, den Ball mit dem Stock über Kniehöhe zu spielen, dem Gegner auf den Stock zu schlagen, dessen Stock zu halten oder den eigenen fortzuwerfen.

Fussspiel:

Der Ball darf mit dem Fuss einmal berührt werden, wenn er nachher mit dem Schläger weitergespielt wird. Ein absichtlicher Fusspass ist nicht erlaubt. Mit dem Fuss erzielte Tore zählen nicht.

Bodenspiel:

Der Bodenkontakt ist nur mit den Füßen, einem Knie und der Stockhand gestattet. Es ist nicht erlaubt, sich in einen Schuss zu werfen oder abzuspringen, um einen Ball anzunehmen.

Bully:

Bei Beginn des Spiels und nach jedem erzielten Tor erfolgt ein Bully beim Mittelpunkt. Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten die Schläger in Angriffsrichtung parallel auf der linken Seite des Balles. Der Ball darf nicht berührt werden. Erst nach dem Pfiff darf der Ball gespielt werden.

Torwart:

Er muss sich immer mit einem Körperteil innerhalb des Torraumes befinden. Er darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden unter Kontrolle haben. Das Torabspiel erfolgt von Hand, wobei der Ball nicht über die Mittellinie geworfen werden darf, ohne dass ihn ein beliebiger Spieler berührt. Der Torwart spielt ohne Stock.

Freischlag:

Der Freischlag erfolgt am Ort des Regelverstosses. Es darf direkt auf das Tor geschossen werden. Minimalabstand des Gegners: 2 m. Der Ball wird durch einen Pfiff freigegeben.

Spielfeld/Tor:

Spielfeld: Turnhalle, Langbänke als Banden schräg in den Ecken. Tor: Schwedenkasten oder Unihockey-Tor. Torraum: Basketball-Trapez vor dem Tor.

Volleyball-Spielregeln 3:3

Spiele des Balles:

Nach dem Anspiel (Service) darf der Ball entweder mit beiden Händen oder Armen oder einem anderen Körperteil mit kurzem Ballkontakt gespielt werden. Nach höchstens 3 Ballberührungen eines Teams – wobei der Ball nicht zweimal vom gleichen Spieler berührt werden darf (Ausnahme: Block) – muss der Ball über das Netz gespielt werden.

Fehler:

Der Ball darf in der eigenen Spielfeldhälfte nicht zu Boden fallen; kein Hindernis über oder neben dem Spielfeld berühren (Ausnahme: Wiederholung bei Berührung freihängender Geräte) und auch nicht ausserhalb des Spielfeldes den Boden berühren. Die Feldbegrenzungslinien gehören zum Spielfeld.

Spiel am Netz:

Die Spieler dürfen das Netz und die Mittellinie nicht berühren. Der Ball darf das Netz berühren (Ausnahme: Anspiel). Die Spieler dürfen nur unmittelbar nach der Ballberührung über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte greifen.

Wertung:

Das Team, das einen Fehler begeht, verliert das Aufschlagrecht. Nur das anspielende Team kann einen Punkt erzielen.

Anspiel:

Ein Spieler – nach vorgegebener Reihenfolge – schlägt oder wirft den Ball von hinter der Grundlinie über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte. Das Anspiel darf nicht geblockt werden.

Teams:

Jedes Team besteht aus 3 Spielern.

Spielfeldgrösse:

6 x 9 m. Netzhöhe: 2.15 m.

Spieldauer:

Ein Team gewinnt den Satz, wenn es mindestens 15 Punkte mit einem Unterschied von 2 Punkten erzielt hat. Beim Stand von 16:16 genügt ein Punkt zum Satzgewinn. Ein Team gewinnt das Spiel, wenn es 2 Sätze gewonnen hat. Anmerkung: Im Sportunterricht wird auf Zeit gespielt.

Rückschlagspiele

Badminton

Aufschlagregeln:

- Der Shuttle muss unter Hüfthöhe getroffen werden.
- Der ganze Schlägerkopf muss sich unterhalb des niedrigsten Punktes der Hand befinden.
- Der Shuttle muss hinter der Aufschlaglinie (1.98 m vom Netz entfernt) gespielt werden und hinter die gegnerische Aufschlaglinie fliegen.
- Die Spieler geben und empfangen beim Einzel den Aufschlag in ihren rechten Aufschlagfeldern, wenn die Punktzahl des Aufschlagenden 0 oder gerade ist. Sie stehen links bei ungerader Punktzahl des Aufschlagenden. Beide Spieler wechseln die Aufschlagfelder nach jedem Punkt.

Zählen der Punkte:

- Nur der Aufschlagende kann Punkte erzielen.
- Macht der Aufschlagende einen Fehler, wechselt der Aufschlag zum Gegner, ohne Änderung des Resultats.

Fehler:

- Wenn der Federball ausserhalb der Spielfeldbegrenzungen zu Boden fällt (Linien gehören zum Spielfeld), unter das oder ins Netz geschlagen wird oder den Körper eines Spielers berührt.
- Wenn ein Spieler das Netz mit dem Schläger oder mit dem Körper berührt.
- Kein Fehler: Ein Schlag ist gültig, wenn der Ball das Netz berührt und ins gegnerische Feld fällt (beim Aufschlag ins gegnerische Aufschlagfeld).

Tischtennis

- Ein Satz endet bei 21 Punkten. Bei 20:20 wird weitergespielt, bis ein Spieler 2 Punkte mehr als der andere hat.
- Nach 5 Aufschlägen wechselt das Aufschlagsrecht. Ab 20:20 haben die Spieler abwechslungsweise Aufschlagsrecht.
- Der Aufschlag kann bei Netzball unendlich oft wiederholt werden.
- Der Aufschlag darf ganz kurz sein, über die Seitenlinie springen, auf dem ganzen Tisch und der Kante platziert werden.
- Der Aufschlag muss nur im Doppelspiel über die Diagonale erfolgen.
- Beim Doppelspiel muss der Ball abwechslungsweise berührt werden.
- Beim Doppelspiel wechselt jenes Team die Positionen, das 5 Aufschläge gemacht hat.

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SLS:	Fairplay – Eine Praxisanleitung für die Schule. Bern: Schw. Landesverband für Sport 1995.	Anregungen und praktische Beispiele zum Thema Fairplay
BAUMBERGER, J.:	Handball spielen lernen. Schweizerischer Verband für Sport in der Schule. Bern 1990.	Einführung des Handballspiels in der Schule
BRUGGMANN, B. (Red.):	1009 Spiel- und Übungsformen im Fussball. Schorndorf 1995 ⁵ .	Grosse Auswahl an Spielformen
BUCHER, W. (Red.):	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1994 ² .	Vorstellung (noch) wenig bekannter Sportarten
BUHOLZER, O./JEKER, M.:	Spielerziehung. Bern: Schweizerischer Handballverband 1988 ² .	Spielreihe zur allgemeinen Ballspielerziehung
DÖBLER, E. u. H.:	Kleine Spiele. Berlin: Volk und Wissen 1992.	Vielfalt an kleinen Spielen
FERRARI, I. / NUSSBAUM, P.:	Volleyball kinderleicht. SVSS. Bern 1996.	Vorbereitende Unterrichtssequenzen für den Anfängerbereich
FINNIGAN, D.:	Alles über die Kunst des Jonglierens. Köln 1988.	Standardwerk für das Jonglieren
FLUEGELMAN, A. / TEMBECK, S.	Die neuen Spiele 1 + 2. Mülheim 1992 ²⁴ .	Spiele ohne Sieger und Verlierer
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993 ⁶ .	1012 Spiele zu verschiedenen Themen, insbesondere Freizeit
KELLER, R.:	Ballspielen lernen. Zürich: SABE 1991.	Die Suche nach einer verlorenen Spielhaltung
MEIER, M./NUSSBAUM, P.:	Volleyball für Kinder. Stans: Schweizerischer Volleyballverband 1994.	Strukturierter Aufbau des Volleyballspiels für Anfänger
MITTERBAUER, G.:	300 Bewegungsspiele. Innsbruck: Steiger 1985.	Fang- und Gruppenspiele zur Förderung der Kooperation
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	Kinderspiele aus verschiedenen Ländern
ORLICK, T.:	Kooperative Spiele. Weinheim und Basel: Beltz 1991 ⁴ .	Kinder spielen miteinander, nicht gegeneinander
VARY, P.:	1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball. Schorndorf 1994 ⁵ .	Ideen zum systematischen Aufbau des Basketballspiels
VARY, P.:	137 Basisspiel- und Basisübungsformen für Basket-, Fuss-, Hand-, Volleyball und Hockey. Schorndorf 1996.	Ein sportspielübergreifendes Spielkonzept
ZINGG, C.:	Badminton «Alles Clear». SVSS. Bern 1995.	Lehrmittel für Badmintonunterricht.

Video-Filme:

ESSM:	<ul style="list-style-type: none"> • Filmreihe «Sport in der Schule» zu den Themen Fussball, Handball, Basketball, Volleyball, Tischtennis, GOBA, Badminton. • Badminton federleicht. • Jonglieren – probieren. 	Lehrfilm Badminton Jonglieren – einfach gemacht
-------	--	--

Adressen: • ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen) Ausleihstelle für Bücher, Videos



Verlag SVSS

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

6

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 6

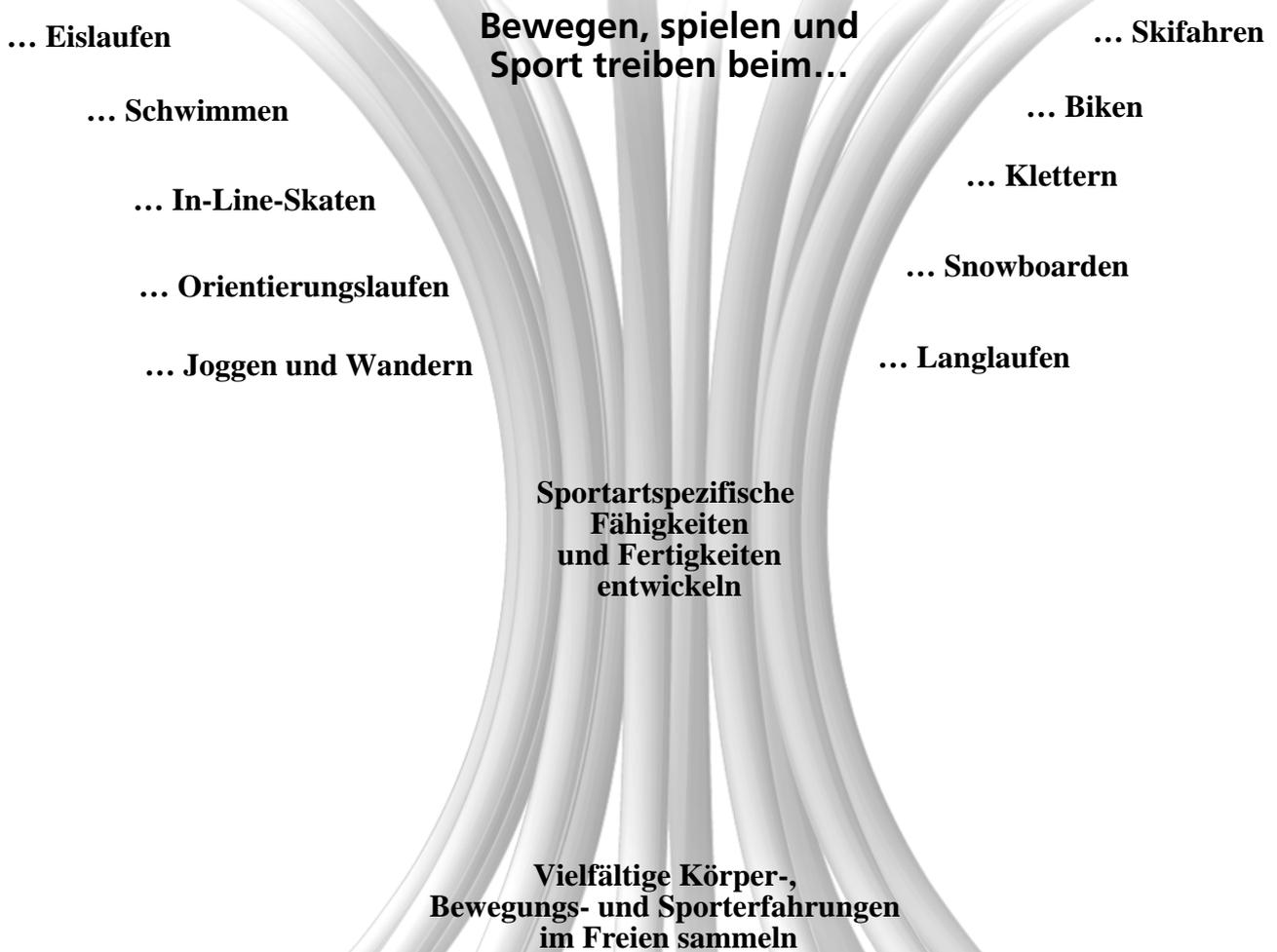


Im Freien

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 6 auf einen Blick



Die Schülerinnen und Schüler erleben Bewegung, Spiel und Sport in der Natur und verhalten sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Besonderheiten des Bewegens im Freien erleben
- Spielen mit einfachen Materialien erfahren
- Den Jahreszeiten angepasste Spiel- und Bewegungsformen entwickeln und verändern
- Die Umgebung entdecken



Vorschule

- Den Bewegungsraum in der nahen Umgebung entdecken
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien erleben
- Viele Bewegungs- und Spielmöglichkeiten aus allen Lernbereichen im Freien erfahren
- Grundlegende Fertigkeiten für Bewegungsformen im Freien erwerben
- Sensibilität für naturnahes Verhalten entwickeln



1.–4. Schuljahr

- Die Vielfalt von Bewegung, Spiel und Sport im Freien erleben
- Die Natur als Bewegungs-, Spiel- und Sportraum erfahren
- Auch Bewegungs-, Spiel- und Sportformen anderer Lernbereiche im Freien ausüben
- Naturnahes Verhalten pflegen
- «Bewegtes Lernen» auch im Freien ermöglichen



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

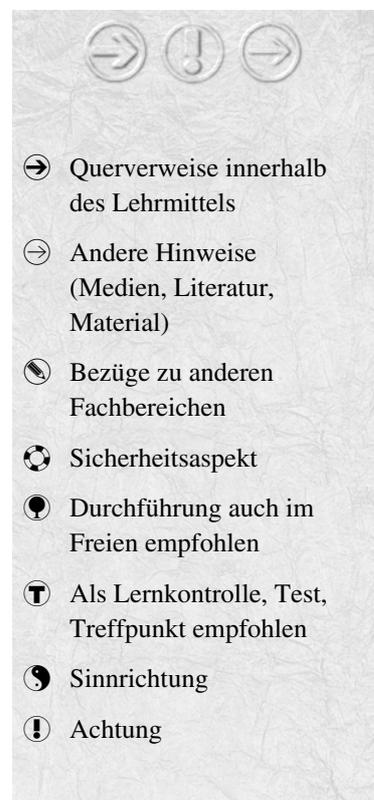
- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Tips für Sport im Freien (Kleidung, Material, Umweltschutz usw.)



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Sport in der Natur	
1.1 Schütze die Natur – nütze die Natur	3
1.2 Allgemeine Hinweise	4
2 Umgebung – Wiese – Wald	
2.1 Frisbee – aber wie?	5
2.2 Frisbee werfen und fangen	6
2.3 Erlebnisspiele im Wald	8
2.4 Klettern im Wald	9
2.5 Orientierungslaufen mit Einkaufs-Tragtaschen	10
2.6 OL auf dem Schulareal und im Wald	11
2.7 Wurfspiele aus aller Welt	12
3 Auf Rollen und Rädern	
3.1 Zu zweit mit einem Rollbrett	13
3.2 Das Fahrrad als Sportgerät	14
3.3 Inline-Skating	16
4 Wasser	
4.1 Sicherheit beim Baden und Schwimmen	17
4.2 Animationsformen im Schwimmbad	18
5 Schnee und Eis	
5.1 Snowboarden	19
5.2 Skifahren	20
5.3 Skifahren als Gruppenerlebnis	21
5.4 Eislaufen	22
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	24



Einführung

Sport im Freien

Im Freien wollen die Schülerinnen und Schüler vor allem spielen, lust- und herausforderungsvoll laufen, springen, werfen, klettern, rollen, gleiten, fahren, schwimmen. Die Praxisseiten berücksichtigen diese Erwartungshaltung.

☉ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/4, S. 3/4 und Bro 6/1, S. 2/3

Beim Unterrichten im Freien ist die Lehrperson Organisator und Berater, noch ausgeprägter als in den üblichen Sportstunden in der Halle. Durch gemeinsames Planen und Erleben vermittelt sie immer wieder Impulse zur aktiven Freizeitgestaltung. Die Teilnehmenden sollen realisieren, dass sportliche Aktivitäten – insbesondere im Freien – ausgleichend zum Alltag wirken und das persönliche Wohlbefinden stärken.

Zum Sporttreiben gehört auch, dass die Schülerinnen und Schüler zu naturgerechtem Verhalten angeleitet werden. Möglichkeiten zu fächerübergreifendem Unterricht (Mensch und Umwelt ...) sollen von der Lehrperson bewusst genutzt werden.

Es lohnt sich immer wieder, die Herausforderungen der Natur und des Wetters als Chance anzunehmen und möglichst viele Stunden im Freien zu gestalten. Gerade bei aussergewöhnlicher Witterung erleben die Schülerinnen und Schüler oft intensive Körperempfindungen (z.B. tropfnasser Körper, wohltuende Erschöpfung) oder eindruckliche Gruppenerlebnisse (z.B. gegenseitige Unterstützung beim Lösen einer Aufgabe).

Die in dieser Broschüre 6 aufgeführten Inhalte sind eine Auswahl von möglichen Aktivitäten im Freien. Viele Inhalte der restlichen Broschüren können und sollen ebenfalls auf dem Rasen, im Wald, auf Wegen... durchgeführt werden. Einige sind mit dem ☉-Symbol «Sport im Freien» gekennzeichnet.

Weitere Anregungen sind in den anderen Stufenbänden dieser Lehrmittelreihe zu finden.



1 Sport in der Natur

1.1 Schütze die Natur – nütze die Natur

Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler erleben Bewegung, Spiel und Sport auch in der Natur. Sie lernen dabei, körperliche Aktivitäten im Freien zu schätzen und der Umwelt rücksichtsvoll zu begegnen.

Längerfristige Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erhalten Anregungen zu sinnvoller sportlicher Aktivität im Freien,
- erfahren und erleben einen rücksichtsvollen Umgang mit der Natur,
- erkennen, dass Bewegung im Freien zum persönlichen Wohlbefinden und zur Entspannung beitragen kann,
- pflegen die Klassengemeinschaft durch sportliche Aktivitäten im Freien,
- entwickeln durch fächerübergreifenden Unterricht ein naturverbundenes, ökologisches Bewusstsein gegenüber der eigenen Lebenswelt sowie gegenüber Tieren und Pflanzen.

Hinweise zur Planung und Organisation des Unterrichts

Wer mit einer Klasse das Schulzimmer verlässt, sieht sich mit einer veränderten Situation konfrontiert. Der Handlungsraum für die Schülerinnen und Schüler wird grösser und regt deren Fantasie sowie den Drang nach Bewegung und Spiel an. Die herausfordernde Aufgabe der Lehrperson besteht darin, Freiraum zu gewähren, Grenzen zu setzen und pädagogisch zu handeln.

⚠ Freiraum gewähren, aber auch Grenzen setzen.

Die Beachtung der folgenden organisatorischen Merkmale hilft, den Sport im Freien sicher und erfolgreich durchzuführen.

➡ Sport im Freien planen, durchführen und auswerten: Vgl. Bro 6/1, S. 5 ff.

<i>Erkundigung:</i>	Anmarschwege, Sammelpunkte, Spielplätze ... rekognoszieren.
<i>Orientierung:</i>	Eltern, Hausvorstand, Schulpflege... benachrichtigen.
<i>Ausrüstung:</i>	Zweckmässige Kleider, Regenschutz ... mitnehmen.
<i>Apotheke:</i>	Die Taschenapotheke (inkl. Notfallset für Allergiker) nicht vergessen!
<i>Gruppenbildung:</i>	Bei grösseren Unternehmungen sollen mindestens 3 Kinder zusammenbleiben. Niemand ist allein.
<i>Sammelpunkt:</i>	Einen allen bekannten Ort als Treffpunkt oder Rückkehrort bestimmen. Die Rückkehrzeit vereinbaren (Uhren tragen!).
<i>Signal:</i>	Ein Signal für Beginn, Ende, Besammlung ... vereinbaren.
<i>Naturschutz:</i>	Kulturen schonen, Schutzzonen und Naturschutzgebiete in der Unterrichtsumgebung kennen und beachten.
<i>Spielanweisungen:</i>	Die Grenzen bezeichnen und zu vermeidende Abschnitte bestimmen. Den Beginn, die Dauer und das Ende eines Spiels bekanntgeben. Signale für den Beginn und das Ende festlegen. Regeln bestimmen und den Treffpunkt vereinbaren.
<i>Sicherheit:</i>	Was könnte gefährlich sein? Was ist bei einem Unfall zu tun? Tel. 111 erteilt Auskunft über den Notfallarzt der Region.

1.2 Allgemeine Hinweise

Bei Aktivitäten im Freien muss den individuellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler besonders Rechnung getragen werden. Zur Blütezeit werden beispielsweise viele Kinder von Heuschnupfen und Asthma geplagt; bei erhöhter Sonnenbestrahlung reagieren einzelne besonders sensibel. Es ist wichtig, dass die Lehrperson über die bevorstehenden Aktivitäten informiert, die Kinder auf Probleme hinweist und weiss, welchen Schülerinnen und Schülern sie speziell Beachtung schenken muss.

Für verschiedene Tätigkeiten im Freien gelten Verhaltensregeln, die den Schülerinnen und Schülern vertraut gemacht werden müssen. Das Beachten und Einhalten der Verkehrs-, Ski-, Snowboard-, Eis- und Baderegeln muss zur Selbstverständlichkeit werden.

➔ Ski-, Snowboard-, Bade- und Eisregeln: Bezugsquellen Vgl. Bro 6/4, S. 24

Es ist wichtig, besondere Gegebenheiten zu berücksichtigen, damit die Stunden in der Natur zum gewünschten Erlebnis werden. So muss die Lehrperson z.B. wissen, ob in einem Gebiet Tollwutgefahr besteht, ob die Wanderung in einem Zeckengebiet stattfindet, oder ob der vorgesehene Dauerlauf an einem Tag mit normalen Ozonwerten durchgeführt wird.

Zecken

Mit Zeckenstichen muss grundsätzlich von April bis in den Spätherbst gerechnet werden. Man findet Zecken überall, bis auf eine Höhe von 1200 Metern. Im Gebüsch und Unterholz lauern sie auf ein Opfer, das zufällig vorbeikommt und sich mit seinen Ausdünstungen bemerkbar macht. Ein Zeckenstich wird oft nicht bemerkt, weil das Tier vorher eine schmerzlindernde Substanz ausscheidet. Am häufigsten sind Zeckenstiche im Frühsommer. Nach einem Aufenthalt im Wald sollte man die Kleider und den ganzen Körper sorgfältig nach Zecken absuchen. Je rascher die Zecken entfernt werden, desto geringer ist die Gefahr einer Krankheitsübertragung. Am besten packt man die Zecke nahe der Hautoberfläche mit einer Pinzette und zieht das Tier langsam – ohne Drehung – heraus. Die Einstichstelle wird anschliessend desinfiziert. Wenn der Zeckenstich in einem Gebiet mit infizierten Zecken geschieht, sollte innerhalb von drei Tagen ein Arzt aufgesucht werden (➔ Literatur: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Damit das Risiko auf ein Minimum reduziert werden kann, gilt es, im Wald folgende Punkte zu beachten:

- Sich nicht barfuss, mit offenen Schuhen oder nackten Beinen im Wald, an Waldrändern und Picknickplätzen aufhalten.
- Helle Kleider aus glatten Textilien mit enganliegenden Bein- und Armteilen tragen.
- Hosenbeine in die Socken stecken.
- Evtl. Insektenschutzmittel auf die Socken, Hosen und Ärmel sprühen.

Ozon

In den Tageszeitungen werden jeweils die Ozonwerte des Vortags veröffentlicht. Als Faustregel gilt, dass erhöhte Ozonkonzentrationen bei stabilen Schönwetterlagen mit Tageshöchsttemperaturen über 25° auftreten. In Wäldern sind die Konzentrationen etwas niedriger, innerhalb von Gebäuden betragen sie noch etwa 10–50% der Aussenluftwerte.

Mögliche Auswirkungen:

Wird der Immissionsgrenzwert von 120 Mikrogramm Ozon pro m³ Luft überschritten, können bei empfindlich reagierenden Personen leichtes Augenbrennen und Hustenreiz auftreten. Die körperliche Leistungsfähigkeit kann herabgesetzt werden, wobei grosse individuelle Unterschiede möglich sind.

Was gilt es zu beachten?

- Langandauernde Belastungen mit hoher Intensität am Morgen ansetzen.
- Beim Auftreten von Augenbrennen, Hustenreiz, Atembeschwerden oder bei Kopfweh und Ermüdungserscheinungen soll man sich nicht weiter anstrengen, sondern die Aktivität reduzieren oder abbrechen.

Wenn diese Verhaltensregeln beachtet werden, sind gesundheitliche Auswirkungen weitgehend vermeidbar und angemessenes Sporttreiben ist somit auch bei erhöhten Ozonwerten möglich.

2 Umgebung – Wiese – Wald

2.1 Frisbee – aber wie?

Grundidee

Das Frisbee – die fliegende Scheibe – gekonnt werfen und fangen und sich am Spiel mit- und gegeneinander freuen.

Voraussetzungen

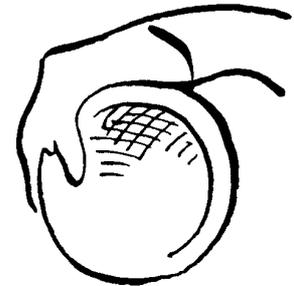
Das Frisbee hat einen hohen Aufforderungscharakter und schafft eine spielerische Atmosphäre. Die Plastik-Scheiben sind leicht, brauchen fast keinen Platz und können somit überallhin mitgenommen werden (z.B. auf die Radtour, ins Klassenlager oder ins Strandbad).

Flugeigenschaften

- Der entscheidende Faktor für den Flug des Frisbees ist der Drall. Je schneller sich das Frisbee dreht, desto stabiler ist seine Flugbahn. Den Drall erhält das Frisbee durch eine schnelle Klappbewegung des Handgelenks.
- Im Flug hat das Frisbee die Tendenz, in Drallrichtung zu kippen. Beim Abwurf wird es deshalb entgegen der Drallrichtung geneigt. Rechtshänder neigen also bei der Wurfabgabe (Rückhandwurf) das Frisbee nach links unten. Dabei gilt: Je schneller und kräftiger der Wurf, desto stärker die Neigung beim Abwurf.

Rückhandwurf

- *Griff:* Der Daumen liegt auf der oberen Seite des Frisbees und die restlichen Finger umfassen den Rand.
- *Wurf:* Wichtig ist das Anwinkeln des Handgelenks. Das Frisbee soll den Unterarm berühren. Die Ausgangsstellung ist so, dass die Schulter des Wurfarmes in Wurfrichtung zeigt. Der Arm wird nun von hinten vorbei am Körper nach vorne geschwungen. Gleichzeitig klappt das Handgelenk nach vorne, um dem Frisbee den nötigen Drall zu geben.
- *Fang:* Am einfachsten und sichersten ist der sogenannte «Sandwich-Fang», bei dem die mit gespreizten Fingern übereinanderliegenden Hände das Frisbee einzuklemmen versuchen. Attraktiver und variantenreicher sind die einhändigen Fangtechniken, wo das Frisbee in die weit geöffnete Hand fliegt. Oft liegt die Schwierigkeit nicht bei der Fangbewegung selber, sondern beim Vorausberechnen der Frisbee-Flugbahn: Das Frisbee fliegt in Richtung seiner tiefsten Seite, d.h., es fliegt nach links, wenn der linke Rand tief ist.



Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Entdeckendes und problemlösendes Handeln ermöglichen.
 - Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zum Spielen mit- und gegeneinander.
 - Auf dem Rasen: Bekannte Ballspiele wie Schnapp- oder Linienball mit dem Frisbee spielen.
 - Im Gelände: Zielwerfen, Werfen und Laufen kombinieren.
-

2.2 Frisbee werfen und fangen

Die Schülerinnen und Schüler sammeln erste Erfahrungen mit dem Frisbee. Jeweils zwei (evtl. vier) Kinder benötigen ein Frisbee. Grundsatz: Vom genauen Werfen und sicheren Fangen zu spielerischen Anwendungsformen.

Auf welche Arten kannst du das Frisbee werfen und fangen?

Werfen – Fangen: A und B werfen sich das Frisbee zu, wobei die S aufgefordert werden, die Distanz so zu wählen, dass genaue Zuspiele möglich sind.

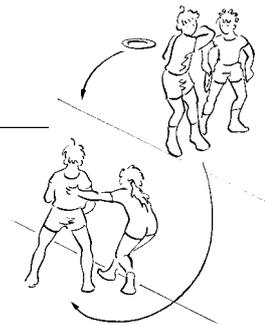
- Wurf- und Fangart offen lassen.
- Rückhandwurf: Griff und Wurf zeigen.
- Fliegt das Frisbee besser mit viel oder wenig Drall? Fliegt es besser, wenn es beim Abwurf nach links oder rechts geneigt ist?
- Verschiedene Wurf- und Fangarten entdecken, einander zeigen und ausprobieren.
- Mit der anderen Hand werfen, beim Fangen ein Auge schliessen, vor dem Fangen eine Zusatzaufgabe lösen...
- Welches Paar schafft in 1 Minute am meisten Fänge, am meisten Würfe ohne Fehler...?



⇒ Mehr als 2 S pro Frisbee: Gleiche Organisation wie bei der nächsten Übung «Stafette».

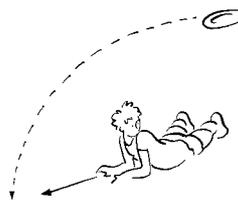
Stafette: 4–6 S bilden ein Team, wobei sich je die Hälfte gegenübersteht. Der Werfer läuft seinem Wurf nach und schliesst auf der gegenüberliegenden Seite hinten an der Kolonne an.

- Welche Gruppe hat zuerst 50 Fänge? Welche Gruppe macht mit 50 Würfen am meisten Fänge?
- Nach dem Abwurf muss das Frisbee zusätzlich durch einen von einem Mitspieler gehaltenen Reifen fliegen, bevor es gefangen wird.



Fangen mit Handicap: B sitzt oder liegt vor A. A wirft das Frisbee so über B hinweg, dass dieser es gerade noch fangen kann, bevor es zu Boden fällt.

- A hat ein Frisbee. B steht ca. 5 m von A entfernt und dreht dieser den Rücken zu. A ruft den Namen von B und wirft ihr gleichzeitig das Frisbee zu. Gelingt es B, das Frisbee zu fangen?
- Beide S versuchen, sich das Frisbee in den Lauf zu spielen.



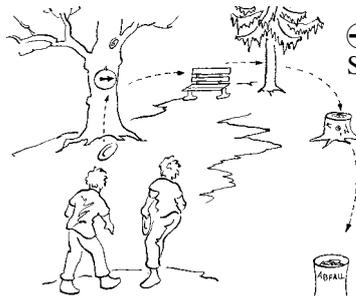
Handorgel mit Reifen: A und B stehen einander im Abstand von 3 m gegenüber. Beide befinden sich in einem Reifen. Diesen dürfen sie beim Fangen des Frisbees maximal mit einem Bein verlassen. Wenn es ihnen gelingt, einander das Frisbee 4-mal nacheinander so zuzuspielen, dass es nicht zu Boden fällt, vergrößern sie die Wurfdistanz um einen Reifendurchmesser.

- Welche Paare sind nach 3 Minuten weiter auseinander als die Lehrperson mit ihrem Partner?



Frisbee-Golf: Auf dem Platz oder im Wald werden Ziele markiert (Baum, Eimer, Bank ...). Diese müssen von jeder S mit möglichst wenig Frisbee-Würfen getroffen werden. Der erste Wurf auf ein Ziel erfolgt jeweils beim Start. Anschliessend wird das Frisbee dort weitergespielt, wo es liegen bleibt. Eine Bahn ist fertig, wenn das Zielobjekt getroffen ist.

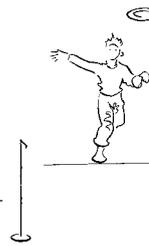
- Paargolf: 2 S werfen das Frisbee abwechselungsweise.



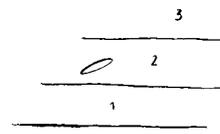
➔ Ballfangen: Vgl. Bro 4/4, S. 8; Schnappball: Vgl. Bro 5/4, S. 14

Zielwurf: Mit einem gezielten Wurf versuchen die S von einer Grundlinie aus ein Ziel zu treffen (das Frisbee soll im Reifen landen oder zwischen zwei Malstäben durchfliegen).

- Die S versuchen, mit dem Frisbee Keulen von einer Langbank zu schiessen.

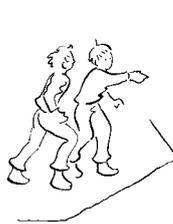


➔ Werfen und Laufen kombinieren.



Zonen-Weitwurf: Dreiergruppen probieren, mit ihrem Frisbee möglichst viele Punkte zu sammeln. Dazu wird das Frisbee von der Grundlinie aus möglichst weit geworfen. Landet es in der entferntesten Zone, so ergibt dies 3, sonst 2 bzw. 1 Punkt. Die Teammitglieder werfen das Frisbee abwechselungsweise und organisieren dessen Rücktransport selbständig. Welche Gruppe erreicht in 3 Minuten am meisten Punkte?

Frisbee-Volley: Spiel 2 gegen 2 bis höchstens 6 gegen 6. Jedes Team steht in einem Feld. Zwischen den Feldern ist eine neutrale Zone. Ziel ist es, das Frisbee so in die gegenüberliegende Zone zu werfen, dass dieses dort zu Boden fällt, wobei die gegnerischen S das Frisbee zu fangen versuchen. Punktgewinn, wenn das Frisbee im anderen Feld landet oder wenn der gegnerische S ins Aus wirft.



➔ Spiel mit 2 oder 3 Frisbees.

Schnapp-Frisbee: 2 Teams mit je maximal 5 S spielen mit einem Frisbee gegeneinander eine dem Schnappball ähnliche Form mit folgenden Regeln:

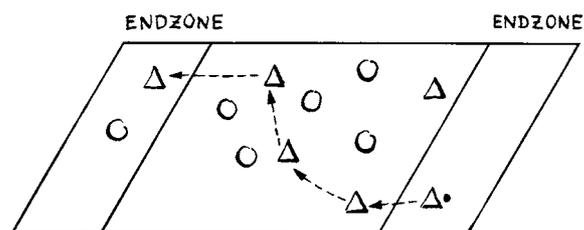
- Kein Körperkontakt mit dem Gegner. Der abwehrende S muss mindestens eine Armlänge Abstand zum werfenden S haben.
- Mit dem Frisbee in der Hand darf nicht gelaufen werden. Es sind nur Schritte an Ort erlaubt (Sternschritt wie im Basketball).
- Wenn das Frisbee zu Boden fällt, ins Aus fliegt oder vom Gegner während des Flugs zu Boden geschlagen werden kann, gilt dies als Fehlpass. Danach kommt der Gegner in Scheibenbesitz.



➔ Vorbereitung auf das Frisbee-Spiel «Ultimate»

Ultimate: 2 Teams von maximal je 6 S spielen gegeneinander. Ziel ist es, das Frisbee einem Mitspieler so zuzuwerfen, dass er es in der gegnerischen Endzone fangen kann. Zusätzlich gelten die gleichen Regeln wie beim Schnapp-Frisbee (vgl. oben). Ultimate wird ohne Schiedsrichter gespielt; Fouls werden vom fehlbaren S selber angezeigt!

- Erleichterung: Wenn das Frisbee zu Boden fällt, kann der S weiterspielen, der zuerst die Hand darauf hält.



➔ Nur mit der Hand zum Frisbee gehen!

2.3 Erlebnisspiele im Wald

Der Wald eignet sich für Versteck-, Schleich- und Jagdspiele. Bekannte Abenteuergeschichten regen die Fantasie an und verschiedene Gegenstände fordern zum Spielen auf.

Spiel und Sport im Wald ist erlebnisreich und geheimnisvoll ...

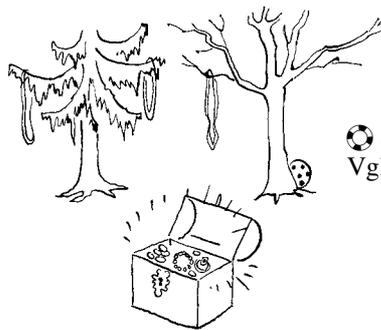
Tannzapfen suchen: Während 2 Minuten suchen die S möglichst viele Tannzapfen. Anschliessend werden die Tannzapfen als Spielobjekte eingesetzt:

- Einen Tannzapfen aufwerfen und auf möglichst viele Arten fangen.
- Jonglieren mit 2 oder gar 3 Tannzapfen.
- Punktewerfen auf bestimmte Bäume oder Steine. Wer erreicht mit 5 Würfeln wie viele Treffer?
- «Schnappball» mit Tannzapfen in kleinen Gruppen.



⚠ Zecken: Vgl. Bro 6/4, S. 4

Schatzsuche: 4 Teams hängen in einem Waldabschnitt 10 Spielbänder ihrer Teamfarbe an Äste, Sträucher... Anschliessend probiert jedes Team, möglichst viele Bänder der anderen Gruppen zu finden. Wer ein Band findet, muss es in den Hosenbund stecken und so rasch als möglich mit dem Band in die Zielzone laufen. Unterwegs dürfen andere S versuchen, das Band zu schnappen. Gelingt dies, so hängen sie das Band ihrerseits in den Hosenbund. S, die ihr Band verlieren, dürfen es nicht mehr zurückerobern. Welches Team bringt die grösste Anzahl fremder Spielbänder ins Ziel?



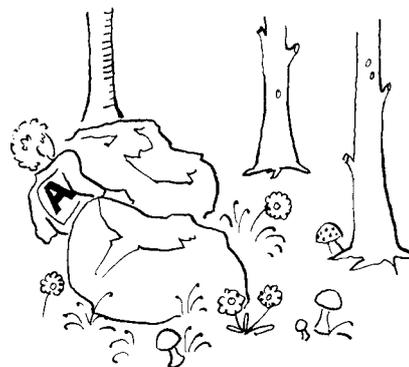
🚫 Sicherheit im Wald:
Vgl. Bro 6/4, S. 3

Löwenjagd: In einem vorgegebenen Spielfeld spielen 4 Gruppen (3 Gruppen mit je 4 S als Jagdgesellschaften und 1 Gruppe mit ca. 10 S als Löwen). Die Lager der Jagdgesellschaften sind mit Bändern o.Ä. gekennzeichnet und abgegrenzt. Die Löwen müssen gefangen und ins Lager gebracht werden. Die freien Löwen können ihre Artgenossen ausserhalb der Lager durch Berührung erlösen. Welche Gruppe hat nach 5 Minuten am meisten Löwen gefangen?



➡ Die Spielregeln mit den Kindern festlegen: Z.B. Löwinnen sind betäubt, wenn es den Jägerinnen gelingt, einen Schuhbändel zu öffnen.

Scrabble: *Vorbereitungen:* 4 Teams bestimmen ihr geheimes Lösungswort (Substantiv, kein Fremdwort), das so viele Buchstaben wie Teammitglieder hat. Jeder Buchstabe des Wortes wird gross auf ein Blatt Papier geschrieben (jedes Team mit der ihr zugeteilten Farbe). Anschliessend befestigen alle ihr Blatt mit Sicherheitsnadeln an einer Startnummer oder einem T-Shirt. *Durchführung:* In einem vorgegebenen Revier verteilen sich die S der 4 Teams. Die Lehrperson gibt 2-mal ein Signal: 2 Minuten nach dem Startkommando und 2 Minuten vor Kontrollschluss. Zwischen beiden akustischen Signalen müssen die Buchstaben gut sichtbar auf dem Rücken angebracht sein. Vorher und nachher gilt Geheimhaltung. Die S versuchen in der Zeit zwischen den beiden Signalen möglichst viele Buchstaben der anderen Gruppen zu notieren. Sieger ist jenes Team, welches nach Kontrollschluss die meisten richtigen Lösungswörter zusammensetzen kann.



🌙 Scrabble in der Dämmerung, mit Taschenlampen!

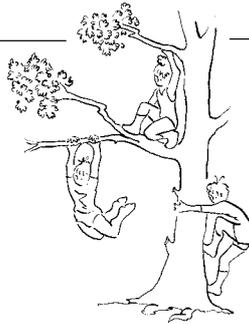
2.4 Klettern im Wald

Beim Klettern beanspruchen die Schülerinnen und Schüler den ganzen Körper. Dadurch wird beispielsweise der oft vernachlässigte Schultergürtel aktiviert. Aus Sicherheitsgründen ist es angebracht, die Kletterhöhe auf etwa 2 Meter zu beschränken.

**Miteinander spielen
und wie Affen herum-
tollen!**

Kletteräffchen: Gelingt es ...

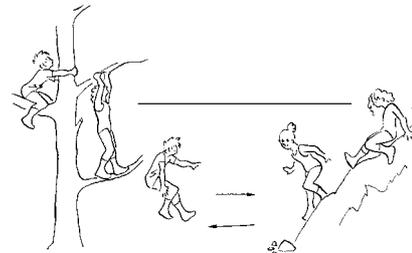
- sich innerhalb von 20 Sekunden an einen Ast zu hängen, der vom Boden aus erreichbar ist?
- innerhalb von 30 Sekunden auf einen Ast oder liegenden Baumstamm zu sitzen, zu stehen ...
- an einem Ast zu schwingen und auf einem vorgegebenen Zielpunkt zu landen?
- von einem Ast (evtl. Tau) loszuschwingen und in einer Punktezone zu landen?



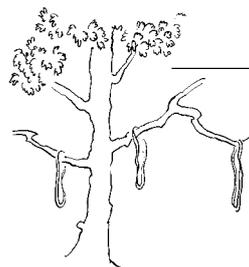
➔ Klettern in der Sporthalle:
Vgl. Bro 3/4, S. 8 f.

Hochfangen: Wer z.B. an einem Ast hängt oder auf einem liegenden Baumstamm steht, kann nicht gefangen werden. Die Fänger dürfen höchstens 5 Sekunden bei derselben S stehen bleiben. Wer gefangen wird, ist neuer Fänger.

- Auf den vorgegebenen Objekten darf höchstens 1 S in Sicherheit sein. Kommt ein zweiter, so muss der erste das Objekt verlassen.
- Bis auf ungefähr 3 Fänger sind alle Kinder auf verschiedenen Objekten. Auf ein Signal müssen sie ihren Standort verlassen und auf ein anderes Objekt hochsteigen, während die Fänger nach einem Spurt um ein Mal versuchen, jemanden zu fangen, bevor dieser wieder auf einem Objekt ist.



Kletterobjektwechsel: Die Klasse ist in mehrere Gruppen eingeteilt, wobei sich jede Gruppe an einem Standort befindet, der erklommen worden ist. Auf ein Signal wechseln die Gruppen die Standorte. Welche Gruppe ist zuerst am neuen Standort?

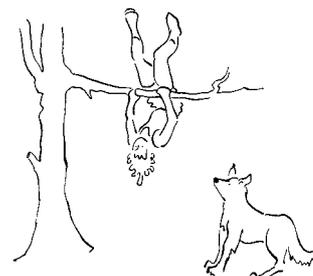


➔ Während ein Team die Bänder aufhängt, kann das andere z.B. mit einem Tannzapfen «Schnappball» (o.Ä.) spielen.

Trophäenjagd: Die Klasse bildet 2 Teams. Team A hängt in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Spielbänder an Bäume und Sträucher im eingegrenzten Revier. Anschliessend versucht Team B, alle Spielbänder möglichst schnell einzusammeln. Wie lange dauert es, bis die Bänder im Depot liegen? Rollenwechsel.

Panther und Affen: Die Affen tummeln sich unter den Kletterbäumen bzw. am Fuss eines Hügels, während gleich viele Panther bei einem Mal in 20–50 m Entfernung lauern. Auf ein Signal der Lehrperson versuchen die Panther, die Affen zu fangen. Diese müssen sich durch Hochklettern vor einer Berührung retten. Die Panther dürfen den Boden nicht verlassen bzw. nicht in eine bestimmte Zielzone der Affen eindringen. Für jede Berührung eines Affen erhalten die Panther einen Punkt. Rollenwechsel nach jedem Durchgang.

- 2 Panther beginnen mit Fangen. Gefangene werden zu Panther. Welche 3 S bleiben bis zuletzt Affen?



2.5 Orientierungslaufen mit Einkaufs-Tragtaschen

Grundidee

Die Lehrperson organisiert einen Orientierungslauf, der ohne aufwendige und zeitraubende Vorbereitung möglich ist. Die Kinder lernen, die Posten selber korrekt zu setzen und diese in Pläne oder Karten einzuzeichnen.

Geländewahl und Organisation

In geeignetem OL-Gelände organisiert und leitet die Lehrperson von einem zentralen *Sammelplatz* aus (z.B. Hütte am Weiher, Waldlichtung...). Die Läuferinnen und Läufer schwärmen in Gruppen sternförmig in alle Richtungen aus, um die Posten zu setzen oder zu suchen. Nach erfüllter Aufgabe kehren sie wieder zum Sammelplatz zurück. Zu Beginn der OL-Ausbildung werden die Übungen in der Klasse (geführter Kartenmarsch), dann in kleinen Gruppen und später paarweise durchgeführt. Mit zunehmendem Können werden die Distanzen Sammelplatz – Posten grösser gewählt.

Material

- *Posten*: Auf einer Tragtasche ist die Postenzahl mit einem wasserfesten Filzschreiber markiert (bedruckte Taschen umstülpen; ➔ vgl. Abb.).
- *Kennworte*: In jeder Tragtasche (= OL-Posten) befindet sich eine Anzahl Zettel mit gleichem Kennwort oder gleichen Objekten («Beweisstücke», die zum Sammelplatz zu bringen sind). Werden die Taschen mit Rätsel, Sprichwortpuzzles, Fragen ... abgefüllt, können die Läufergruppen für richtige Lösungen Zusatzpunkte sammeln.
- *Notizmaterial*: Für schriftliche Wegbeschreibungen oder zum Erstellen von Skizzen werden Papier, Kartonunterlagen und Bleistifte benötigt.
- *Planskizzen*: Kopien eines unvollständigen Plans erstellen. Die Lernenden ergänzen diese durch eigene, für die Postensuche wichtige Eintragungen.
- *Karten*: Es eignen sich Landeskarten 1:25'000 oder OL-Karten.

Übungsablauf

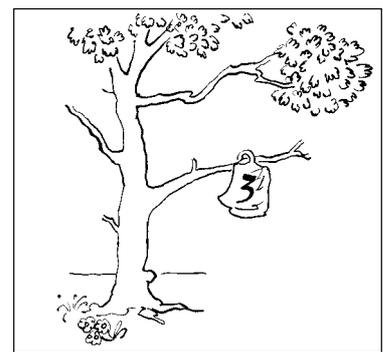
- Jede Läufergruppe befestigt ihren Posten in 100–400 m Entfernung vom Sammelplatz an einer markanten Stelle (kein Versteck, keine Gefährdung der Läufer beim Anlaufen, Kulturen schonen ...).
- Zum Sammelplatz zurückkehren.
- Eine andere Gruppe auffordern, den Posten zu finden.
- Die Posten der anderen Gruppe suchen und ein «Beweisstück» mitbringen.
- Beurteilung des Auftrags und des Postenstandorts.
- Jede Gruppe kann, ausser dem selbst gesetzten, alle Posten anlaufen.
- Jede Gruppe sammelt den Posten ein, den sie selbst gesetzt hat.

Aufgabenstellungen:

- Den Weg zum Posten schriftlich formulieren (Richtung, Entfernung, Postenstandort, Postennummer).
- Den Posten auf einer Planskizze oder einer Karte einzeichnen.
- Eine Planskizze des Weges zum Posten zeichnen (vgl. Abb.).
- Sich den Weg zu einem Posten einprägen und ihn ohne Karte anlaufen.
- Alle gesetzten und auf einer Gruppenkarte eingetragenen Posten in einer zusammenhängenden Bahn anlaufen.

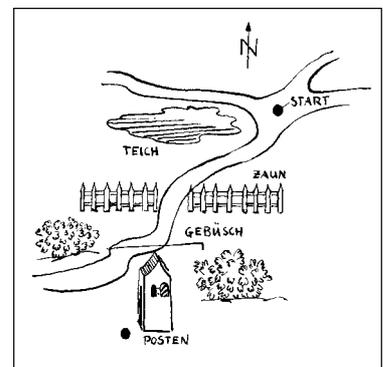
➔ Literatur Orientierungslaufen: Vgl. Bro 6/4, S. 24

🕒 Einführung in Grundlagen des Plan- und Kartenlesens



Tragtasche an einem Baum

🕒 Eine Planskizze anfertigen lernen.



Planskizze einer Läufergruppe zu ihrem Posten

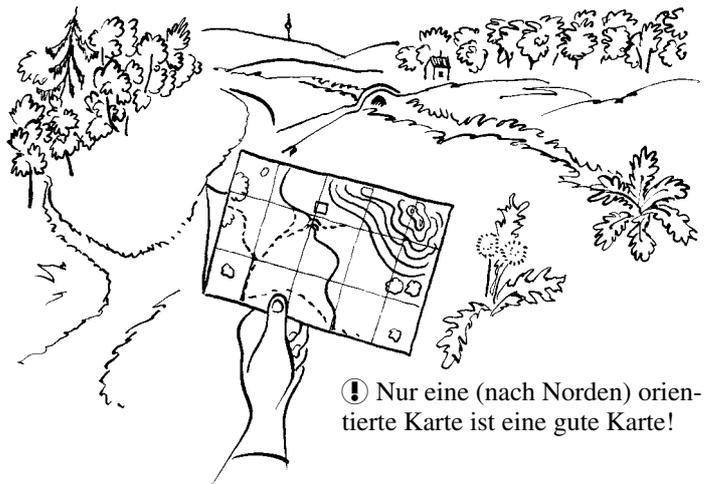
2.6 OL auf dem Schulareal und im Wald

Auf dieser Stufe lernen die Schülerinnen und Schüler, sich mit einer Karte zurechtzufinden. In den Fachbereichen «Mensch und Umwelt» sowie «Sprache» erwerben die Lernenden die Voraussetzungen, um im Wald Orientierungsaufgaben lösen zu können.

Wir lernen, uns mit der Karte im Gelände zurechtzufinden.

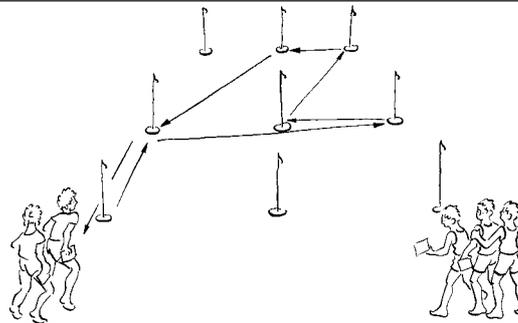
Eine Karte richtig halten: Die S stehen auf dem Schulhausplatz und halten eine Karte des Schulhausareals in der Hand. Die Karte soll nun so ausgerichtet werden, dass sie mit der Wirklichkeit übereinstimmt (= Karte orientieren).

- Die Lehrperson sammelt alle Karten ein und wirft sie in die Luft. Die S holen schnell eine Karte und richten sie aus.
- Der momentane Standort wird mit dem Daumen markiert (Karte evtl. zusammenfalten). Die S marschieren kreuz und quer über das Areal und versuchen, stets hinter der ausgerichteten Karte zu stehen, d.h. bei einem Richtungswechsel drehen sie sich um die Karte, wobei der Daumen stets den richtigen Standort markiert und in Laufrichtung zeigt.
- Auf der Karte sind verschiedene Standorte eingezeichnet, die von den S angelaufen werden.



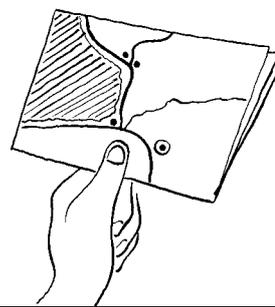
⚠ Nur eine (nach Norden) orientierte Karte ist eine gute Karte!

Orientierungs-Staffette: Auf einer Wiese (evtl. Halle) werden in einem Quadrat 9 Malstäbe aufgestellt. Die S sind in 4 Gruppen eingeteilt. Jedes Gruppenmitglied zieht eine Karte, auf der ein Weg an 6 Malstäben vorbei eingezeichnet ist, wobei auf jeder Karte ein anderer Weg eingetragen ist. Die Gruppenmitglieder laufen nun in Staffettenform einzeln ihre Malstäbe an. Start des nächsten S durch Handschlag, wobei dieser seine Karte erst nach dem Handschlag anschauen darf! Welche Gruppe ist zuerst fertig?



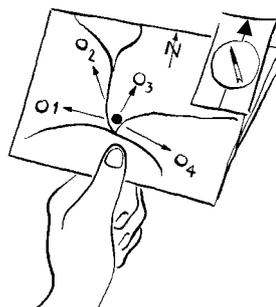
Signaturenlauf: Unter Führung der Lehrperson marschieren die S eine Route ab, die an verschiedenen Objekten vorbeiführt. Bei jedem Halt wird die Karte (wenn möglich eine OL-Karte) orientiert, der genaue Standort bestimmt (Daumengriff) und das Objekt im Gelände mit der Kartensignatur verglichen.

- Auf einem Rundweg werden verschiedene Posten gesetzt. Dreiergruppen laufen den Weg ab und halten nach den Posten Ausschau. Die Posten werden auf die Karte übertragen.



⚠ Häufiger Vergleich der Karte mit dem Gelände. Keine endlosen Kartenmärsche: Zur Abwechslung ein Spiel einstreuen.

Stern-OL mit Kompass: Die Karte so halten, dass die Laufrichtung vom S wegzeigt. Der Kompass liegt auf der Karte (Ausgangs- und Zielpunkt mit der Kompass-Längskante verbinden). Der S dreht sich nun so lange, bis der Nordpfeil der Karte und der rote Teil der Kompassnadel in die gleiche Richtung zeigen. Nun kann der Posten genau angelaufen werden (vgl. Richtung des Pfeils auf der Kompass-Grundplatte). Verschiedene, sternförmig vom Ausgangspunkt angeordnete Posten werden auf diese Weise angelaufen.



⚠ Orientierungslauf zu dritt.

2.7 Wurfspiele aus aller Welt

Spiele aus anderen Ländern ergeben oft interessante Erfahrungen und anregende Gespräche. Kinder aus anderen Kulturen stellen typische und beliebte Spiele aus ihren Herkunftsländern vor und führen sie mit der Klasse durch.

**Wer kennt Spiele aus anderen Ländern?
Wer stellt sie vor?**

Stöcklen: 4–8 S bilden eine Gruppe. Jedes Gruppenmitglied legt auf einen 30–40 cm hohen Holzsockel (Ø 15–20 cm) oder auf einen Verkehrshut eine Münze. In ausgeloster Reihenfolge wirft ein S nach dem anderen von einem bestimmten Punkt aus seinen faustgroßen Stein oder Tennisball gegen den Holzklötz bzw. Verkehrshut. Wer trifft, darf diejenigen Münzen nehmen, die mit dem Kopf nach oben auf dem Boden liegen. Die restlichen Münzen kommen wieder auf den Pflock bzw. Verkehrshut. Wem gelingt es, am meisten Münzen zu erobern?



☉ Interkulturelle Anregungen:
Vgl. Bro 7/4, S. 7 f.

Plotschanie: 4–8 S bilden eine Gruppe. Jede Gruppe stellt einen Holzklötz (Verkehrshut) auf einen Platz. Jedes Gruppenmitglied wirft von dort aus seinen Stein zur Abwurflinie zurück. Wer am nächsten trifft, darf das Spiel beginnen. Jeder S, der das Holz trifft, bekommt 10 Punkte. Wenn in der gleichen Runde niemand das Ziel trifft, bedeutet das 5 Punkte für den S mit dem am nächsten liegenden Stein. In der folgenden Runde werfen die S in umgekehrter Reihenfolge. Nach Absprache wird bis 50, 75 oder 100 Punkte gespielt. Die Siegerin darf ihren Stein so weit wie möglich wegwerfen und wird von der S mit der geringsten Punktzahl bis zum Stein und wieder zurück getragen!



☉ Plotschanie stammt aus dem Balkan.

- Wie fühlt sich die Trägerin? Wie verhält sich die Gruppe während des Tragens der Siegerin?
- In einer Originalvariante muss die Verliererin alle S bis zum Stein und zurück tragen!
- Die S erfinden eigene Spielregeln.

☉ Diese uns fremd anmutende Spielidee kann Anlass sein, sich mit dem Siegen und Verlieren auseinanderzusetzen.

Pelota: 2 Teams zu 8–15 S. Team A verteilt sich auf einer Grundlinie und macht sich zum Lossprinten bereit. Die Mitglieder von Team B bilden einen Kreis mit jeweils einem Meter Abstand zwischen den einzelnen Spielern.

Auf das Startzeichen hin laufen die Spieler von Team A so schnell wie möglich um Team B herum. Ebenfalls beim Startzeichen beginnen die Spieler von Team B, sich einen Volleyball rückwärts über die Köpfe weg zuzuspielen. Fängt ein Spieler den Ball, ruft er die fortlaufende Punktzahl der Anzahl Fänge. Die Spieler von Team A sprinten, wenn sie um Team B herumgelaufen sind, zu ihrer Markierungslinie zurück. Wenn der letzte Spieler wieder über der Linie ist, schreien alle «Halt!». Die Spieler von Team B dürfen den in der Luft befindlichen Ball noch zuspülen und zählen. Die Anzahl der Punkte wird aufgeschrieben. Rollenwechsel nach 3–5 Durchgängen. Welches Team hat am Schluss mehr Punkte erzielt?



☉ Pelota stammt aus Argenti-

3 Auf Rollen und Rädern

3.1 Zu zweit mit einem Rollbrett

Zwei Kinder teilen sich ein Rollbrett. Ein Kind fährt und das andere stösst, zieht, hilft, sichert oder läuft. Eine gute Zusammenarbeit trägt wesentlich zum erfolgreichen Lösen der Aufgaben bei. Im Voraus werden Verhaltens- und Sicherheitsregeln vereinbart.

Mal laufen – mal fahren und sich dabei helfen.

Stoss-Fahrt: Die Paare begeben sich zusammen auf eine vereinbarte Strecke, wobei die Läuferin die Rollbrettfahrerin sorgfältig schiebt.

- Die Rollbrettfahrerin darf 10-mal mit einem Bein abstossen, dann muss sie das Rollbrett ihrer Partnerin übergeben und weiterlaufen. Evtl. sichert die Läuferin die Rollbrettfahrerin mit Handfassung.



➔ Wetteifern mit dem Rollbrett: Vgl. Bro 3/4, S. 21

Gleichschritt: Der Rollbrettfahrer fährt neben dem Läufer und versucht, auf dessen 2., 4., 6. ... Schritt je einmal mit dem Bein abzustossen und so die gleiche Geschwindigkeit wie der Läufer zu erlangen.

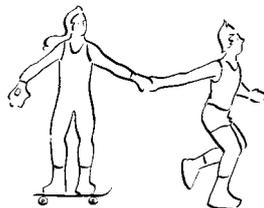
- Eigene Rhythmusformen (er-)finden.



🌀 Die S zeigen einander, was sie können.

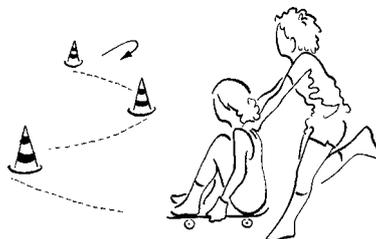
Kunststücke auf dem Brett: Die Rollbrettfahrerin nimmt auf dem Brett eine beliebige Position (z.B. Sitzen, Stehen auf einem oder beiden Beinen ...) ein, und ihr Partner zieht oder schiebt sie umher.

- Die Fahrerin nimmt auf dem Brett eine «Fechthaltung» ein und hält die eine Hand nach vorne. Der Partner fasst die Hand und spielt für eine Runde das Abschleppfahrzeug.
- Die Fahrerin wird angestossen und probiert, während der Fahrt ein Kunststück auszuführen: Übergang zur Kauerstellung, Standwaage, Strecksprung, Drehsprung mit Wechsel des vorderen Beines ... Gelingt es dem Partner, das Kunststück nachzuahmen?
- Wem gelingt es, den Partner bis zu einer Startlinie so dosiert anzustossen, dass dieser in freier Fahrt möglichst nahe zu einer Ziellinie fährt?



Bob-Slalom: Ein Partner setzt sich aufs Brett und der andere schiebt ihn durch einen markierten Zick-Zack-Kurs. Vorwärts und rückwärts schieben.

- Der «Pilot» darf die Route frei bestimmen.
- Die Läuferin bestimmt die Richtung durch Druck auf die Schultern des «Piloten».
- Im Stehen...
- Als Wettkampf (z.B. Parallelsalom).



Rollbrettfahrer und Läufer: Der Rollbrettfahrer absolviert eine Rundstrecke; der Läufer versucht, ein bestimmtes Ziel anzulaufen und vor dem Rollbrettfahrer am Ausgangspunkt zurück zu sein. Rollenwechsel.

- Die S suchen Alternativen zum Laufen.
- Beide Partner befinden sich auf der gleichen Strecke (z.B. um einen Weiher) und wechseln sich mit dem Rollbrettfahren ab.



🌀 Nicht auf viel befahrenen Strassen üben.

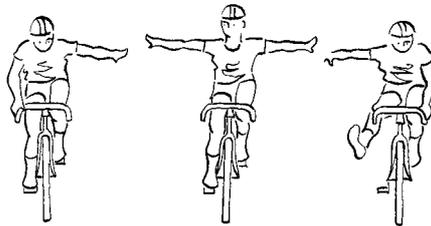
3.2 Das Fahrrad als Sportgerät

Das Fahrrad ist für die meisten Kinder ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand für den Schulweg und die Freizeitgestaltung. Im Sportunterricht lernen sie, dieses Verkehrsmittel noch sicherer und gekonnter zu beherrschen. Dadurch wird es immer mehr auch zum Sportgerät.

Gelingt es, unter dem Seil durchzufahren, das am Boden liegende Bidon aufzuheben ...?

Rad-Akrobatik: Auf einem grossen Platz oder auf abgelegenen Wegen mit guter Übersicht probieren die Kinder Kunststücke aus, erfinden eigene und zeigen sie einander vor:

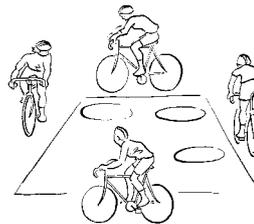
- Verschiedene Arten des Fahrens ausprobieren wie Fahren mit Armkreisen, freihändig fahren und dabei die Arme in den Nacken legen, einen Fuss auf den Lenker stellen und einbeinig weitertreten, aus dem Sattel gehen und das Gesäss bis weit über das Hinterrad schieben oder eine Hand vom Lenker lösen und probieren, die Pedale ... zu berühren.
- Verschiedene Arten des Aufsteigens ausprobieren, wobei die Beidseitigkeit zu beachten ist.



☞ Das Fahrrad als Verkehrsmittel: Vgl. Bro 7/4, S. 10 f.

➔ Radfahren und Laufen kombiniert: Vgl. Bro 4/4, S. 17

Einer ist zu viel: In einem markierten Feld liegen Fahrradreifen verteilt (einer weniger als S). Die S fahren um das Feld herum. Auf ein Zeichen suchen sich alle einen Reifen und besetzen ihn durch das Hineinstellen des Vorderrades. Wer keinen Reifen findet, löst eine Zusatzaufgabe (fährt z.B. eine Zusatzrunde) oder verliert einen Punkt.



Absteigen: In einem begrenzten Feld versuchen die S, einander durch geschicktes Fahren und Bremsen zum Absteigen vom Rad zu zwingen.

- Stop and go: Tempo bis zum Stopp reduzieren und erst weiterfahren, bevor abgestanden werden muss.
- Gelingt es, 10 Sekunden anzuhalten ohne abzusteigen?
- 5–7 S versuchen, einen vorher bestimmten «Hasen» so zu umzingeln, dass er abstehen oder das Spielfeld verlassen muss. Welcher «Hase» fährt am längsten?



☞ Die Hände bleiben am Lenker und die S achten darauf, einander nicht zu touchieren.

Kosakenritt: Die S versuchen, ohne abzusteigen, Gegenstände (Bidon, Tannzapfen...) aufzuheben.

- Die S versuchen, unter einem elastischen Seil (Zauberschnur) durchzufahren, das von 2 Partnern gehalten wird oder an zwei Hochsprungständern leicht befestigt ist. Wer schafft die niedrigste Höhe?



☞ Risiko richtig einschätzen.

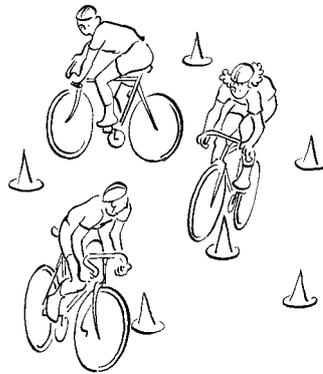
Fahrradteamwork: Die S fahren auf einem Platz beliebig durcheinander. Bei einer Begegnung geben sie sich kurz die Hand.

- 2 S versuchen, sich mit den Händen oder den Füßen ein Frisbee, einen Ball... zuzuspielen. Wer den Gegenstand fallen lässt, muss z.B. einmal um den Platz fahren.
- Wie oft kann sich ein Paar in einer Minute einen Gegenstand zuspielen?
- Die S erfinden zu zweit kooperative Formen und zeigen sie einander vor.



Vom Slalomgarten zum Slalom: In einem begrenzten Feld sind kleine Gegenstände wie Holzklötze, Tannzapfen, Joghurtbecher oder Plastikflaschen als Hindernisse aufgestellt:

- Alle fahren beliebig durcheinander. Wer absteigt, das Feld verlässt oder ein Hindernis berührt, muss eine Zusatzaufgabe ausserhalb des Feldes lösen.
- Fahrt durch einen Slalom: in kleinen Gruppen so nahe wie möglich hintereinander, nur die linke bzw. rechte Hand am Lenker ...
- Die auf einer Geraden und im Abstand von ca. 1 Meter angeordneten Hindernisse so umfahren, dass das Vorderrad links herum und das Hinterrad rechts herum passiert. Die Geschwindigkeit steigern und probieren, möglichst viele Hindernisse in flüssiger Fahrt zu umfahren.



☞ Die S erfinden Zusatzaufgaben und Slalomformen.

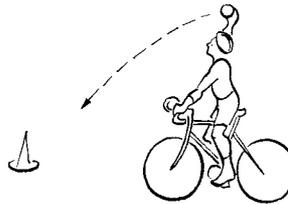
Geradeausfahrt: Die S versuchen, geradeaus auf einer Linie, auf einem Brett oder dem Trottoirrand entlang zu fahren. Wichtig: Nach vorne und nicht unmittelbar vor das Rad schauen.

- Wippe: Ein Holzklötzchen unter einem Brett erschwert das Überfahren.



Zielwurf oder -schuss: Die S probieren, aus der Fahrt mit einem Wurfgegenstand (z.B. Tannzapfen, Tennisball) ein Zielobjekt (z.B. Eimer) zu treffen.

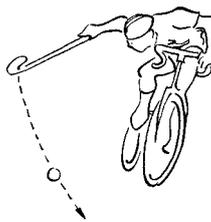
- Aus der Fahrt mit dem Fuss oder mit einem Unihockeystock einen auf einer festgelegten Markierung liegenden Ball in ein Tor schießen.



Bike-Polo: 4–6 S bilden ein Team und spielen in einem grosszügigen Spielfeld (ca. 20x40 m) gegen ein anderes Team. Ziel ist es, den Unihockeyball mit dem Stock in ein Tor zu spielen.

Regeln: Kein Torwart; Schüsse sind nur erlaubt, wenn beide Füsse mit den Pedalen Kontakt haben; Körperkontakte sind nicht erlaubt; mit dem Stock weder die Mitspieler noch deren Rad berühren.

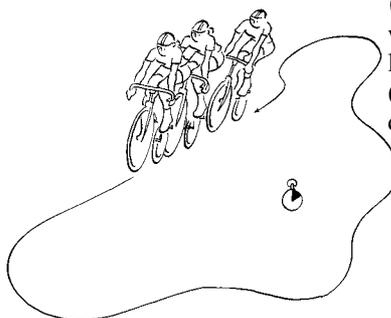
- Vorbereitung: Allein den Ball führen. Zu zweit einander den Ball zuspielen. Gelingt es auch, den Ball zwischen den zwei Rädern des eigenen Fahrrades hindurch dem Partner zuzuspielen?
- Radfussball auf improvisierte Tore.



⊗ Wenn alle im 1. Gang fahren, wird die Geschwindigkeit reduziert. Das dosierte Bremsen üben: Wenn der Stock in der rechten Hand gehalten wird, so muss mit der Vorderbremse gebremst werden!

Dauerfahrt auf der Rundstrecke: 2–4 S bilden eine Gruppe. Sie probieren, in einer vorgegebenen Zeit z.B. 5 Runden zu fahren.

- Welche Gruppe erreicht die Richtzeit am genauesten?
- In jeder Gruppe befindet sich ein «Schrittmacher» mit einem Fahrradcomputer. Er legt während 5 Runden eine möglichst konstante Geschwindigkeit vor. Wie hoch war die Durchschnittsgeschwindigkeit?
- Wie viele Kilometer fährt die Klasse auf einer Rundstrecke in 30 Minuten? Vergleich mit einer früheren Messung.
- Vergleich mit einer anderen Klasse oder einer Elterngruppe ...



⊗ Eine übersichtliche und wenig befahrene Strecke wählen, markieren und sichern (evtl. in Zusammenarbeit mit der Verkehrspolizei).

Ⓣ Eine Radtour in die nähere Umgebung.

3.3 Inline-Skating

Rollschuhe lassen sich vielseitig in den Unterricht integrieren, wobei die Faszination des lautlosen «Gleitens» nicht zum unkontrollierten Fahren verleiten darf. Da Stürze unvermeidbar sind, ist es zwingend, Helm, Ellbogen-, Handgelenk- und Knieschutz zu tragen.

Wie fühlst du dich auf Rollschuhen? Vergleiche mit dem Schlittschuhlaufen.

Doppelstock: Wie beim Skilanglauf versuchen die Rollschuhfahrer, sich nur mit Doppelstockstößen vorwärts zu bewegen.

- Eine Strecke mit Stockstößen zurücklegen.
- Auch auf einem Bein.
- Wettläufe und Stafettenformen.



➔ Weitere Spiel- und Übungsformen: Vgl. Bro 6/4, S. 22 f.

➔ Alte oder ausgediente Langlaufstöcke verwenden.

Schlängeln: Wer kann sich vor- oder rückwärts fortbewegen, ohne die Rollschuhe vom Boden abzuheben?

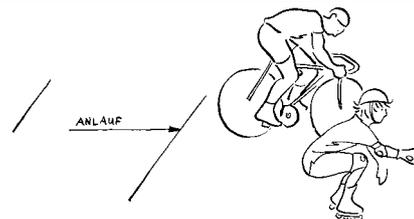
- Gelingt es auch, ganz enge Kurven zu fahren?
- Die Rollschuhe bleiben parallel.
- Wer kann andere Fortbewegungsarten vorzeigen?



➔ Beschleunigung durch schlangenförmige Bewegungen der Beine erzeugen.

Start'n'Roll: Während einer Anlaufstrecke von 10 Metern beschleunigen und anschliessend möglichst weit rollen. Wer erreicht welche Markierung/Linie?

- Beim Rollen ein Kunststück ausführen: Abfahrts-hocke, ein Bein nach hinten oder vorne strecken...
- Wer kann nach dem Anlauf weiter rollen: Der Rollschuh-, Rollbrett- oder Radfahrer?



Linienlauf: Wer kann nach einem kurzen Anlauf einer Linie oder einem schlangentartig ausgelegten Tau entlang rollen, wobei sich die Linie oder das Tau zwischen den Rollschuhen befindet?

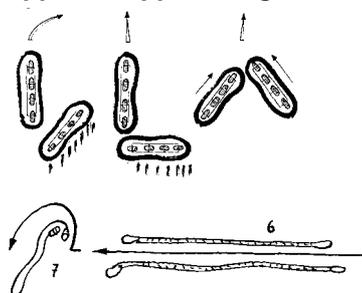
- Auch rückwärts, wobei evtl. ein Partner ohne Rollschuhe sorgfältig anstösst.
- Anlauf vorwärts, wobei auf einem Bein der Linie bzw. dem Tau entlang gerollt wird.



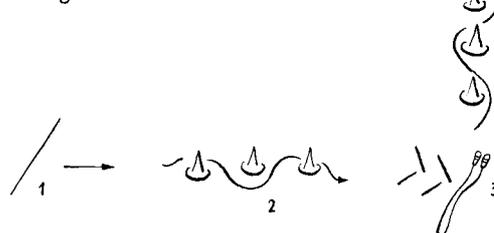
Stoppen: Es gibt verschiedene Arten, wie man mit den Inline-Skates bremsen kann. Welche geht am besten?

- **Y-Stopp:** Einen Fuss (Bremsfuss) im 45°-Winkel zur Fahrtrichtung hinter das Standbein stellen und zunehmend belasten. Die entstehende Rotationsbewegung in einem Kreisel auffangen.
- **T-Stopp:** Den Bremsfuss im 90°-Winkel hinter das Standbein stellen und dem Boden entlang nachziehen (= Bremswirkung).
- **Pflugbremse:** Abwechslungsweise links und rechts dosiert gegen innen rollen; rollend pflügen.

Y-Stopp T-Stopp Pflugbremse



Rollschuhparcours: Eine Strecke, auf der das Geübte angewendet werden kann, z.B. 1: Start, 2: Slalom vorwärts, 3: «Pflugbremse» mit Halt vor dem Springseil, 4: Slalom rückwärts, 5: Wechsel zum Vorwärtslaufen, 6: auf einem Bein zwischen 2 Seilen rollen, 7: mit beidbeinigem Absprung über ein Springseil o.Ä. springen. Wettkampfformen entwickeln.



4 Wasser

4.1 Sicherheit beim Baden und Schwimmen

Grundidee

Um die Sicherheit beim Baden und Schwimmen zu gewährleisten, ist es notwendig, dass sich die Kinder der Gefahren und die Lehrperson der Verantwortung bewusst sind.

Voraussetzungen

Regelmässiger Schwimmunterricht findet im Hallenbad statt. Zur Planung, Durchführung und Auswertung des Unterrichts dient das «*Lehrmittel Schwimmen*». Die folgenden Hinweise helfen, den «Gelegenheitsunterricht» am und im Wasser sicher durchzuführen.

Schwimmen im Freibad und in offenen Gewässern

Für die Lehrperson ist es wichtig, den Standort so zu wählen, dass sie die Klasse überblicken kann. Den Schülerinnen und Schülern muss dieser Standort bekannt sein. Sie müssen zudem wissen, wo sie sich aufhalten dürfen, welche Vereinbarungen sie einhalten müssen und welche Aufgabe sie zu erfüllen haben. Aus Sicherheitsgründen ist es zwingend, dass sich die Schülerinnen und Schüler zu zweit bewegen.

- Nur rekognoszierte und den Kindern angepasste Baderäume freigeben.
- In offenen Gewässern Bootsbegleitung und Helfer organisieren.
- Flussschwimmen nur nach entsprechender Vorbereitung: Die Weisungen der SLRG (Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft) beiziehen.
- Leistungsschwimmen (Tests) möglichst im Schwimmbecken durchführen, weil dort die Schwimmer besser beobachtet werden können.

Ins Wasser springen

Lehrpersonen und Lernende müssen die Sicherheitsregeln des entsprechenden Bades kennen und einhalten.

- Allfällige Untiefen beachten.
- Kollisionen zwischen Springern und Schwimmern vermeiden.
- Nicht mit hohlem Kreuz eintauchen (Überbelastung der Wirbelsäule).

Tauchen

Die Tauchenden müssen immer beobachtet werden.

- Nie allein, aber auch nie im Kollektiv Streckentauchen.
- Bei Unwohlsein auf das Tauchen verzichten.
- Vor dem Tauchen kein übermässiges Voratmen (Hyperventilieren).
- Keine Tauchprüfungen in offenen Gewässern.

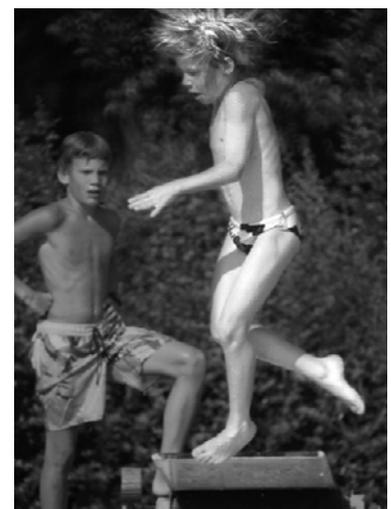
Wichtig

- Voraussetzungen der Kinder abklären: Hat ein Kind besonders Angst? War ein Schüler vor kurzem krank? Zu welchen Leistungen ist das Kind fähig?
- Rekognoszieren: Wo sind die Schwimm- und Rettungshilfen? Zugang? Wo ist der Badmeister, das Sanitätsmaterial, das Telefon?
- Welche Vereinbarungen will ich mit den Lernenden treffen?

⚠ Bezugsquelle der Bade-regeln: Vgl. Bro 6/4, S. 24

➔ Lehrmittel Schwimmen: Vgl. Bro 6/4, S. 24

➔ Kantonale Sicherheitsvor-schriften beachten

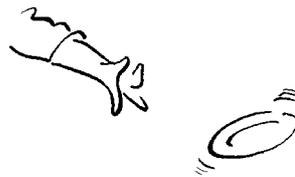


4.2 Animationsformen im Schwimmbad

An einem heißen Sommertag steht die Freude am Element Wasser im Zentrum des Unterrichts. Intensive Erlebnisse bedingen eine verantwortungsbewusste Vorbereitung, eine überlegte Organisation und zündende Ideen.

Wir erfrischen uns im Wasser!

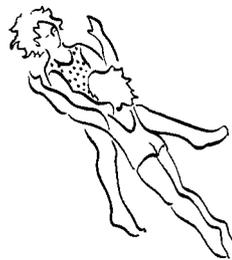
Spiele am Ufer: Unter Einbezug der vorhandenen Voraussetzungen können verschiedenste Spielformen wie Schnapp-Frisbee, Frisbee-Ultimate, Schnappball oder Schnurball gespielt werden. In jedem Fall ist auf andere Badegäste Rücksicht zu nehmen.



➔ Frisbee: Vgl. Bro 6/4, S. 6 ff.

Kooperationsschwimmen: Gelingt es ...

- zu zweit (dritt, viert ...) mit Handfassung zu schwimmen?
- unter einem Partner zu schwimmen?
- zu zweit hintereinander zu schwimmen, wobei die Hintere die Knöchel der Vorderen hält?
- auf eine originelle Art zu zweit (dritt, viert ...) hintereinander zu schwimmen?
- Partner-Abschleppformen zu erfinden?
- jemanden zu transportieren?
- jemanden mit gestreckten Armen und dem Nacken-Stirn-Griff zu ziehen?



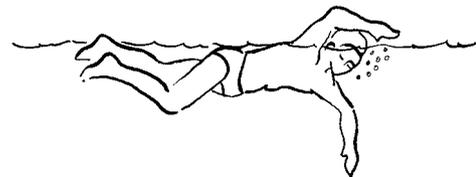
Transportschwimmen mit dem Schulterstütz-Griff



Rettungsschwimmen mit dem Nacken-Stirn-Griff

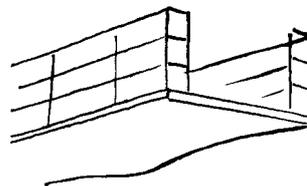
Koordinationsschwimmen: Versucht ...

- mit den Armen Brustgleichschlag und den Beinen Kraul zu schwimmen!
- mit den Armen Kraul und den Beinen Brustgleichschlag zu schwimmen!
- zu schwimmen und beide Hände aus dem Wasser zu halten!
- zu schwimmen und einen Fuss aus dem Wasser zu strecken!



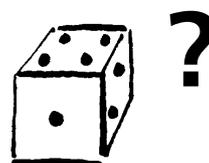
Wasserspringen: Gelingt es ...

- in der Luft einen zugespielten Ball zu fangen?
- im Sprung einen Ball auf ein Ziel zu werfen?
- im Flug zwei ganze Drehungen auszuführen?
- im Flug nacheinander beide Hände auf den Kopf, auf die Brust und ans Gesäss zu halten, bevor eingetaucht wird?



Der Würfel entscheidet: Würfeln und je nach Augenzahl die entsprechende Aufgabe lösen, aus dem Wasser steigen, zurücklaufen und erneut würfeln, z.B.:

- 1 1 Länge Kraul, so langsam wie möglich.
 - 2 1 Länge Kraul mit Flossen.
 - 3 1 Länge Brustschwimmen.
 - 4 1 Länge Kraulbeinschlag und Brustarmzug.
 - 5 1 Länge Kraul mit einem Wasserball.
 - 6 1 Länge Kraulbeinschlag mit einem Brett.
- Wettspiel: Für eine geschwommene Strecke einmal würfeln. Welche 3 Gruppen erreichen 100 Punkte?
 - Wer hat zuerst 4-mal die gleiche Aufgabe ausgeführt?



➔ Die Aufgaben auf ein Plakat schreiben und z.B. an einer Wand befestigen. Spielregeln vereinbaren.

Ⓜ 500 m schwimmen, ohne anzuhalten oder 24-Stunden-Triathlon: Vgl. Bro 4/4, S. 35.

5 Schnee und Eis

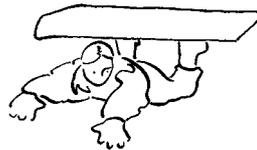
5.1 Snowboarden

Snowboarden ist eine faszinierende Kombination von Bewegung, Technik und Lebensfreude! Die Schülerinnen und Schüler lernen das Kurvenfahren und die korrekte Falltechnik. ⚠ In jedem Fall sind die Snowboardregeln zu beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Aller Anfang ist schwer!

Stürzen: Die S ziehen das Snowboard an. Sie versuchen, abzusetzen und aufzustehen.

- **Bauchstürze:** Den Aufprall mit Fäusten, Unterarmen und Oberschenkeln abfangen und den Körper nach vorne ausstrecken. Das Brett in die Höhe halten.
- **Rückenstürze:** Mit dem Körper tief gehen und das Körpergewicht mit Gesäss, Fäusten, Unterarmen und Rücken auffangen. Dabei den Rücken rund machen, den Kopf einziehen und vom Schnee abheben.



🛡 Knie- und Handgelenkschutz tragen.

🛡 Bei Stürzen die Beine sofort in die Höhe halten. Sich nicht mit den Fingern und Knien abstützen.

Grundstellung und erste Fahrversuche:

- Beide Füße in der Bindung fixieren. Eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen. Beine leicht beugen.
- Wie oben, wobei die Arme als Verlängerung der Schultern ausgestreckt und gespannt sind («Flugzeugflügel»). Den Oberkörper nach links bzw. rechts rotieren und so das Brett im Schnee verschieben.
- A mit, B ohne Snowboard: B schiebt A an den Hüften, zieht sie an den Händen. Rollenwechsel. Grundstellung gegenseitig kontrollieren.
- Auf einem leicht geneigten und auslaufenden Hang anfahren und, wie oben, den Oberkörper nach rechts bzw. links rotieren, um eine Kurve gegen den Berg einzuleiten. Lernhilfe: Jemand begleitet den Fahrer auf der Kurveninnenseite und löst die Drehung am vorderen (angespannten) Arm aus.

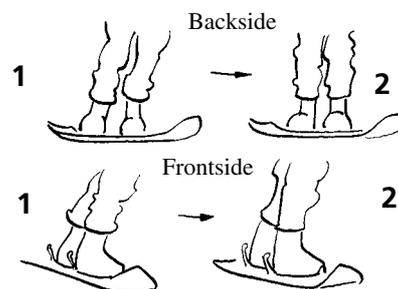


➡ Kurve bergwärts: Mit dem Oberkörper vordrehen, ohne gegen das Ende der Kurve gegenzudrehen.

🛡 Geländewahl: Flache Mulde mit Gegensteigung.

Rutschen in der Falllinie – Rutschen in der Traverse:

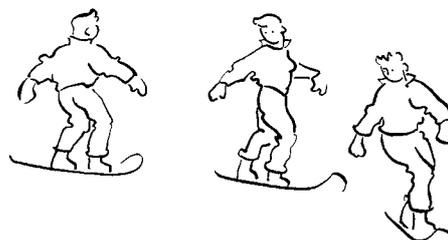
- **Backside** (Rücken zum Berg) am flachen Hang möglichst aufrecht auf den Fersen stehen. Das Brett langsam flachstellen, bis das Rutschen ausgelöst wird. Erleichterung: Hände einem Partner hinhalten.
- **Frontside** (Bauch zum Berg) möglichst aufrecht und auf den Zehen stehen. Das Brett langsam flachstellen, bis das Rutschen ausgelöst wird.
- **Rutschen in der Traverse:** Durch dosierte Gewichtsverlagerung nach vorne oder hinten vorwärts oder rückwärts rutschen.



1 = Kanten
2 = Rutschen

Schwingen: Mit aufrechter Körperhaltung, ausgestreckten Armen und extremem Vordrehen des Oberkörpers Kurven fahren (Grundschiung).

- **Hochdrehen:** Vor der Kurve mit aufrechtem Oberkörper tief gehen (Knie nach vorne), aufrichten und gleichzeitig den Oberkörper vordrehen, ins Kurvenzentrum liegen (vordere Schulter voraus) und durch eine Tiefbewegung (Knie und Fussgelenke beugen) den Schwung fertig steuern.
- Mit der Zeit weniger rutschen und mehr aufkanten.



🗣 Die Schülerinnen und Schüler erleben einen Wintersporttag.

5.2 Skifahren

Die Schülerinnen und Schüler üben die wesentlichen Elemente des Skifahrens. Sie lösen gezielte Bewegungsaufgaben, bei denen sie unmittelbar eine zur Verbesserung der Technik beitragende Rückmeldung wahrnehmen.

❗ Skiregeln beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Hast du deine Skis im Griff?

Grundstellung: «Fahre und probiere, die Schienbeine an die Zunge der Skischuhe zu drücken. Spürst du die Zunge der Skischuhe?»

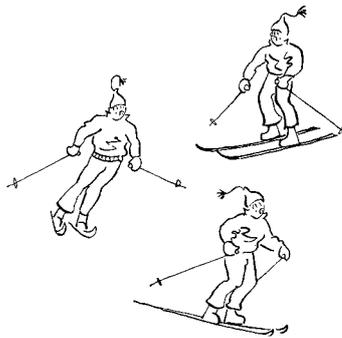
- «Fahre und versuche, Druck auf die Fussballen zu geben. Stelle dir vor, du musst die Schaufeln der Skis in den Schnee graben!»
- «Fahre mit Oberkörperbuckel.»
- «Fahre einige Kurven in extremer Rücklage, in Vorlage, dann wieder in korrekter Grundstellung.»



❗ **Grundstellung:** Knie nach vorne. Leichte Körpervorlage und hüftbreite Skiführung.

Hüftstellung: «Fahre in der Schrägfahrt so, dass dein Bauchnabel ins Tal zeigt.»

- «Stelle dir vor, dass vorne am Bauch ein Scheinwerfer befestigt ist, der immer talwärts leuchtet.»
- «Fahre und strecke beim Steuern des Schwunges immer den kurveninneren Arm nach vorne.»
- «Schiebe nach dem Überschreiten der Falllinie den kurveninneren Ski leicht nach vorne.»
- Zu zweit im Stand und auch in der Schrägfahrt: «Haltet einander die Stöcke hin und fasst sie. Probiere, den oberen Fahrer talwärts zu ziehen bzw. probiere, dem Zug des unter dir stehenden oder fahrenden Partners entgegenzuhalten.»



❗ **Hüftstellung / Gegendrehen:** Beim Überschreiten der Falllinie wird die kurveninnere Hüftseite nach vorne (in Fahrtrichtung) gedreht.

Geschnittene Kurven: «Fahre und probiere, mit beiden Skis immer Schneekontakt zu haben. Versuche das mit weiten und sehr engen Kurven.»

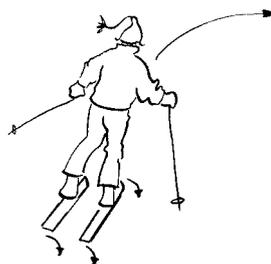
- «Fahre in der Schrägfahrt (später in der Falllinie) und probiere, Druck auf die bergseitigen Kanten zu geben. Es ist dir gut gelungen, wenn daraus eine Kurve bergwärts resultiert und du anschließend im Schnee die Spuren der Kanten siehst!»
- Zu zweit im flachen und übersichtlichen Gelände: «Dein Partner fährt weite Kurven. Folge ihm und beobachte, ob er die Kurven ohne zu rutschen fährt!» Evtl. die gleiche Übung in der Hocke.



❗ **Schwerpunktverlagerung seitwärts:** Die Skis werden aufgekannt. Dadurch wird eine Kurve eingeleitet. Dem zunehmenden Druck auf die Innenkante des kurvenäusseren Skis möglichst standhalten.

Runde Kurven: «Versuche, durch Druck auf die beiden kurveninneren Kanten einen Schwung abzuschliessen. Fahre bis knapp über die Falllinie, verstärke im zweiten Teil der Kurve den Druck auf die Innenkanten, indem du die Knie nach vorne drückst, langsam tief gehst und wieder aufstehst.»

- «Fahre mittelgrosse Schwungradien und unterstütze deine Bewegungen durch Mitsprechen: 1. Kurvenhälfte: Hoch, 2. Kurvenhälfte: Tief – hoch.»
- «Bleibe in der Kurve lange aufrecht (Bewegungsvorstellung: einem dir bekannten Zuschauer auf der Tribüne im Tal zuwinken), gehe dann mit dem Körper tief und richte dich wieder auf.»



❗ **Vertikalbewegungen:** Erst beim Überschreiten der Falllinie tief gehen und dann wieder hochkommen.

➞ **Bewegungsverwandtschaften** zwischen Snowboard- und Skifahren nutzen: Mit- anstatt Gegendrehen. In gemischten Gruppen Gemeinsamkeiten erleben.

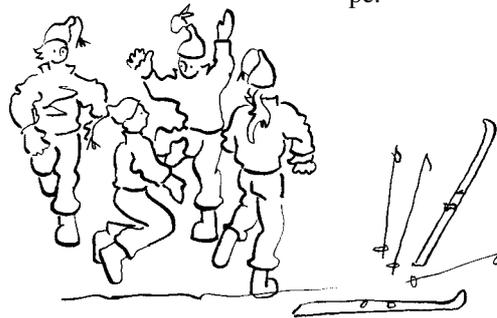
5.3 Skifahren als Gruppenerlebnis

Nach dem Aufwärmen werden Vierer- oder Fünfergruppen gebildet, die von einem Gruppenchef angeführt werden. Die Gruppen erhalten Aufgaben, welche sie gemeinsam – unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen – lösen müssen.

Welche Gruppe löst die Aufgabe besser oder schneller?

Im Kreis macht es mehr Spass: Die Lehrperson und die S stehen ohne Skis in einem Kreis.

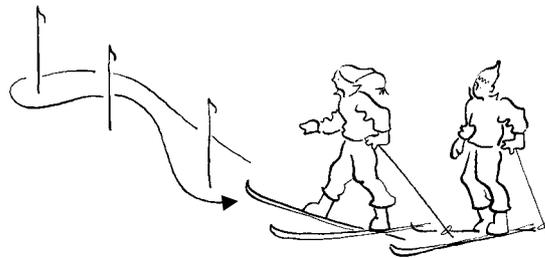
- **Pferderennen:** Die L oder ein S übernimmt das Kommando: «Los»: Galoppieren und Klatschen auf die Oberschenkel; «Hindernis»: Sprung in die Höhe; «Holzbrücke»: In die Hände klatschen; «Kurve»: Auf die Seite lehnen; «Tribüne»: Lautes Gejohle und Winken ins Publikum usw.
- Dem S auf der rechten Seite die Schultern, den Rücken, die Oberschenkel und Knie massieren.
- In grosser Grätschstellung dem benachbarten S die Skischuhe öffnen und wieder schliessen.
- 1/4 Drehung ausführen und auf die Knie der hinteren S sitzen. Kann sich die Gruppe fortbewegen?



➔ Aufwärmen, auch in der Gruppe.

Gruppenlalom: Unterhalb eines mittelsteilen Hanges stehen mehrere Gruppen zu ca. 5 S bereit. Auf «Los» müssen die Ersten jeder Gruppe ein Stück hinaufsteigen und auf vorgegebener Höhe (Markierung z.B. mit Stangen) die Stöcke zum Slalom ausstecken, dann um die Stöcke zurückfahren, unterhalb der Gruppe anhalten, einen Handschuh ausziehen und mit gezieltem Wurf den nächsten der Gruppe treffen, d.h. auf die Strecke schicken. Dieser setzt mit seinen Stöcken den Slalom fort und kehrt durch die Tore zur Gruppe zurück usw. Welche Gruppe ist zuerst fertig, d.h. der letzte trifft den ersten S mit seinem Handschuh?

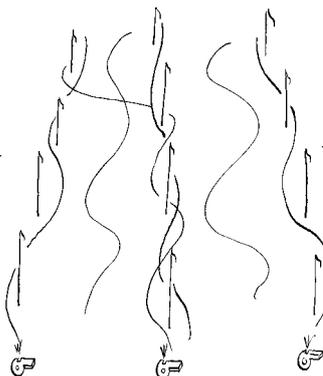
- **Parallellalom vor- bzw. rückwärts:** 1 S fährt durch den Slalom und startet den nächsten Fahrer, indem er nach dem Passieren des letzten Tores einen Ski auszieht, in die Höhe hält und die Skimarke ruft.
- 1 «blinder» Fahrer (Mütze über Augen) wird von seiner Gruppe mit Anweisungen durch den Slalom geführt. Welches Team führt seinen «blinden» Fahrer am schnellsten durch den Slalom?
- **Alle Gruppen stehen unten:** Der zuletzt startende S würfelt dem zuerst startenden S eine Zahl. Dieser muss bis zum entsprechenden Stock (4. Stock bei einer gewürfelten 4) aufsteigen, im Slalom zurückfahren und dem nächsten S würfeln usw.
- **Welche Gruppe hat zuerst ihre Stöcke eingesammelt und ein Mitglied in die Luft gehoben?**



⚠ Das Spielgelände – nach Absprache mit dem Pistendienst – von den restlichen Skifahrern abgrenzen.

Slalom: Mit Slalomstangen werden 3 Vertikalen ausgesteckt. Die S suchen sich einen eigenen Weg.

- **Zu zweit:** Die gleiche Route wählen, wie sie der Partner vorgefahren ist.
- **3 Teams:** Der erste S jedes Teams fährt vertikal durch den Slalom. An der letzten Stange hängt eine Pfeife. Durch Pfiff wird der nächste S gestartet.



⚠ Rücksprache mit dem Pistendienst!

Ⓜ **Parallellalom:** Je 2 S fahren gegeneinander. Wer gewinnt, erhält einen Punkt (evtl. Leistungsgruppen bilden).

5.4 Eislaufen

Sobald es Eis hat, möchten die meisten Kinder Eislaufen und Eishockey spielen. Vielleicht gelingt es, eine Eisfläche für den Unterricht zu reservieren oder abzutrennen. ⚠️ Sofern auf Natureis gelaufen wird, sind die Eisregeln zu beachten (Bezugsquelle: Vgl. Bro 6/4, S. 24).

Beim Gleiten auf den schmalen Kufen wird es dir – trotz Kälte – warm!

Begegnungsfahrt: Die S fahren frei durcheinander. Wenn sie sich begegnen, geben sie sich die Hand und begleiten einander ein Stück, um sich dann wieder zu trennen und nach einem neuen Partner Ausschau zu halten.

- Bei der Begegnung führen die Partner eine «Karusselldrehung» aus.



⚠️ Anfänger: Fortbewegen mit Hilfe der Bande: Vom Gehen im «Entenschritt» (Füße 90° auseinander) zum vorsichtigen Gleiten.

- 🧤 Handschuhe tragen.

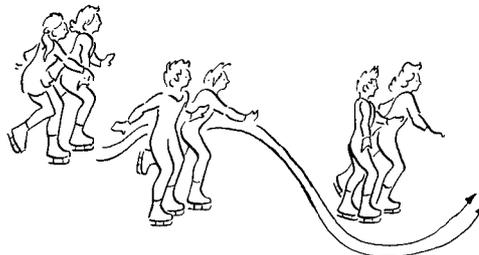
Aha: Die S dürfen vorzeigen, was sie können. Wer etwas besonders gut kann, wird zur Spezialistin (Trainerin) für: Rückwärtslaufen, Übersetzen, Pirouetten, «Kanönl», «Flieger» usw. Kinder, die etwas Bestimmtes lernen möchten, begeben sich für eine gewisse Zeit zur Trainerin und lernen das betreffende Kunststück.

- Wie habt ihr eure Trainerin erlebt?
- Wer hat am Schluss der Stunde was gelernt?



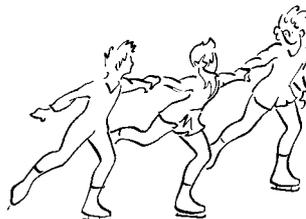
Polonaise: Die S bilden 2 Kolonnen, wobei die S auf gleicher Höhe ein Paar bilden. Die ganze Kolonne fährt langsam oder steht im Abstand von ungefähr 3 m. Die Hintersten gleiten einzeln, slalomartig um die Kolonne und übernehmen anschliessend die Spitze.

- Die Hintersten fahren unter den hochgehaltenen Armen der Paare hindurch an die Spitze der Kolonne.
- Die Vordersten lösen sich aus der Kolonne, fahren ihr entgegen und passieren unter den hochgehaltenen Händen der Paare.



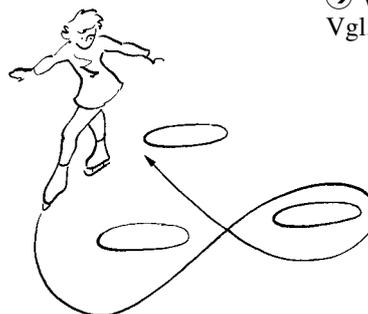
Dreigespann: Wer in der Mitte fährt, ist Artistin und probiert, verschiedene Aufgaben zu erfüllen:

- Sich langsam oder schnell ziehen lassen; auf einem Bein fahren; die Augen schliessen; die Kanten wechseln; ein Kunststück ausprobieren usw.
- 1 S fährt voraus, die anderen folgen und probieren, die vorgemachten Bewegungen nachzumachen.



Reifenstopp: Verschiedene Reifen (z.B. alte Fahrradreifen) sind auf dem Eis verteilt:

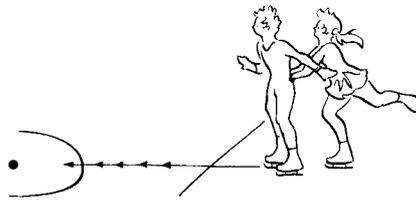
- Um die Reifen herum fahren.
- Die Reifen so überqueren, dass ein Schritt im Reifen gemacht wird.
- Mit Anlauf über die Reifen springen.
- Zu einem Reifen fahren, bremsen, mit beiden Füßen hinein und wieder hinaus treten. Bremsarten: Beidseitiger Pflug, einseitiger Pflug, Hockeystopp (beide Schlittschuhe quer stellen).
- Spiel: Jeweils 2 S halten einen Reifen. 1–2 markierte Fängerpaare versuchen, ein freies Paar zu fangen. Gelingt dies, erfolgt Rollenwechsel.



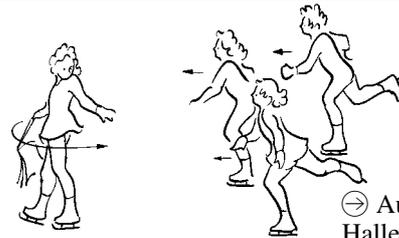
➔ Weitere Fangformen: Vgl. Bro. 4/4, S. 6 ff.

Partnercurling: Eine S stösst ihre Partnerin bis zu einer bestimmten Linie und lässt sie vorsichtig los. Diese gleitet so weit wie möglich ohne aktiv zu bremsen. Gewonnen hat das Paar, dessen «Stein» (gleitendes Kind) am nächsten beim vorgegebenen Kreiszentrum anhält.

- Die anstossende Person gleitet mit, und die vordere Person hält die Augen geschlossen.
- Welches Paar gleitet am weitesten?



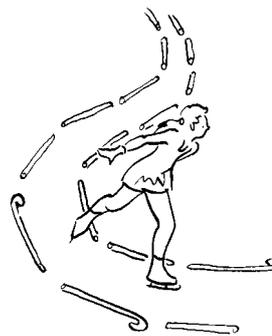
Zeitungslesen: 4–8 S stehen auf einer Linie. Eine einzelne S steht ca. 20 Meter vor der Gruppe und hat ihr den Rücken zugekehrt («sie liest Zeitung»). Die Gruppe versucht, sich der Zeitungsleserin unauffällig zu nähern. Die Zeitungsleserin kann sich aber plötzlich umdrehen. Wer sich dann noch bewegt und nicht bockstill steht, wird zum Start zurückgewiesen. Wer die Zeitungsleserin berühren kann, übernimmt deren Rolle.



➔ Auch als Reaktionsspiel in der Halle oder im Freien geeignet.

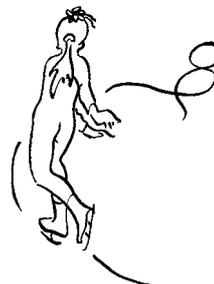
Stab- oder Hockeystock-Hindernisse: Verschiedene Gymnastikstäbe bzw. Hockeystöcke sind auf dem Eis verteilt:

- Durch die Gasse fahren (mehrere Stäbe liegen paarweise nebeneinander und bilden eine kleine Gasse): auf beiden Beinen, einbeinig, rückwärts ...
- Den Stäben entlang fahren (mehrere Stäbe sind schlangenartig aneinander gereiht): möglichst nahe, möglichst schnell, möglichst lange gleitend, auf einem Bein gleitend, rückwärts ...
- Den Stäben entlang gleiten und diese immer zwischen den Kufen haben. Gelingt es auch, wenn die Schlittschuhe ständig Eiskontakt haben (Beschleunigung durch schlangenförmige Bewegungen der Beine)? Auch im Rückwärtsfahren?
- Die ausgelegten Stäbe überspringen: mit beidbeinigem oder einbeinigem Absprung, mit einer halben Drehung in der Luft, mit schräger Anfahrt ...



Mützenformen: Die Mütze, das Spielband, das Tuch o.Ä. auf den Kopf legen. Ohne den Gegenstand zu verlieren, vorwärts oder rückwärts fahren, bremsen, in der Hocke fahren, einbeinig fahren, vor- oder rückwärts übersetzen ...

- Im Gleiten den vom Partner zugeworfenen Gegenstand fangen: mit beiden Händen, mit einer Hand, hinter dem Rücken, kurz vor dem Bodenkontakt, im Sprung ...
- Sich den Gegenstand im Stand vorwärts aufwerfen und möglichst weit vorne fangen.
- Sich den Gegenstand aus der Fahrt und von einer Linie aus vorwärts aufwerfen, gleiten und möglichst weit vorne fangen.
- Fangspiele.
- Schnapp- oder Linienball.



➔ Weitere Spiel- und Übungsformen: Vgl. Inline-Skating, Bro 6/4, S. 16

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

BILL, D., KASPAR, Y.:	Spiele auf dem Eis. Thun: Ott-Verlag 1993.	Fundgrube für Lehrpersonen, die öfters auf dem Eis unterrichten.
BUCHER, W.:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.	Praktische Beispiele für Rollschuhe, Rollbrett, Fahrrad.
BUCHER, W.:	1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. Schorndorf 1994 ² .	Praktische Beispiele für Mini-Tennis, Baseball, Rugby usw.
BUCHER, W. (Hrsg):	1017 Spiel- und Übungsformen im Skifahren und Skilanglauf. Schorndorf 1997 ⁴ .	Anregungen zum Skifahren, Langlaufen und Snowboarden.
EIDG. SPORTKOMMISSION:	Lehrmittel Schwimmen. Bern: EDMZ 1995 ³ .	Lehrmittel für Schwimmunterricht erteilende Lehrpersonen.
EIDG. SPORTKOMMISSION:	Turnen und Sport in der Schule, Band 9, Spiel und Sport im Gelände. Bern: EDMZ 1980.	Praktische Beispiele für den Unterricht im Freien.
FLURI, H.:	1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit. Schorndorf 1993 ⁶ .	Anregungen zum kooperativen Spielen.
GUNTERN, F. / ITEN, G.:	Karten lesen – Wege finden. Zürich: SABE 1994.	Wertvolle Hilfen zum Thema «Orientieren im Raum».
MUTTI, H.U.:	OL auf dem Schulareal / Einführung in den Orientierungslauf-Sport. Bauma: OL-Materialstelle 1991.	Wertvolle Ideen zum Aufbau des OL-Unterrichts.
SUVA:	Vorsicht bei Zeckenstich. Luzern 1993.	Enthält eine Übersichtskarte der durch Zecken gefährdeten Gebiete.
UNICEF:	Spiele rund um die Welt. Köln: Komitee für UNICEF 1992 ² .	Spiele anderer Kulturen.
Video-Filme:		
ESSM:	Schwimmen; Serie 1: Wassergymnastik 1994. Schwimmen; Serie 2: Schwimmarten 1994. Diverse Skifilme; Snowboard 1994.	Der Katalog der ESSM informiert über den aktuellen Stand der vorhandenen Medien.
Kontakt- und Bezugsstellen:	<ul style="list-style-type: none"> • OL-Materialstelle • ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen) • Schw. Beratungsstelle für Unfallverhütung • Schw. Snowboard-Verband • SEV (Schweiz. Eislauf-Verband) • SSV (Schweiz. Schwimmverband) • IVSCH (Interverband für Schwimmen) • SLRG (Schweiz. Lebensrettungsgesellschaft) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezugsquelle für OL-Material • Ausleihstelle für Fachbücher und Medien • Bezugsquelle für Ski- und Snowboardregeln u.a. • Snowboardregeln • Bezugsquelle für Lehrunterlagen, Kurse u.a. • Bezugsquelle für Testunterlagen, Kurse u.a. • Bezugsquelle für Bade- und Eis-Regeln, Rettungsschwimmkurse u.a.



Verlag SVSS

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

7

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 7

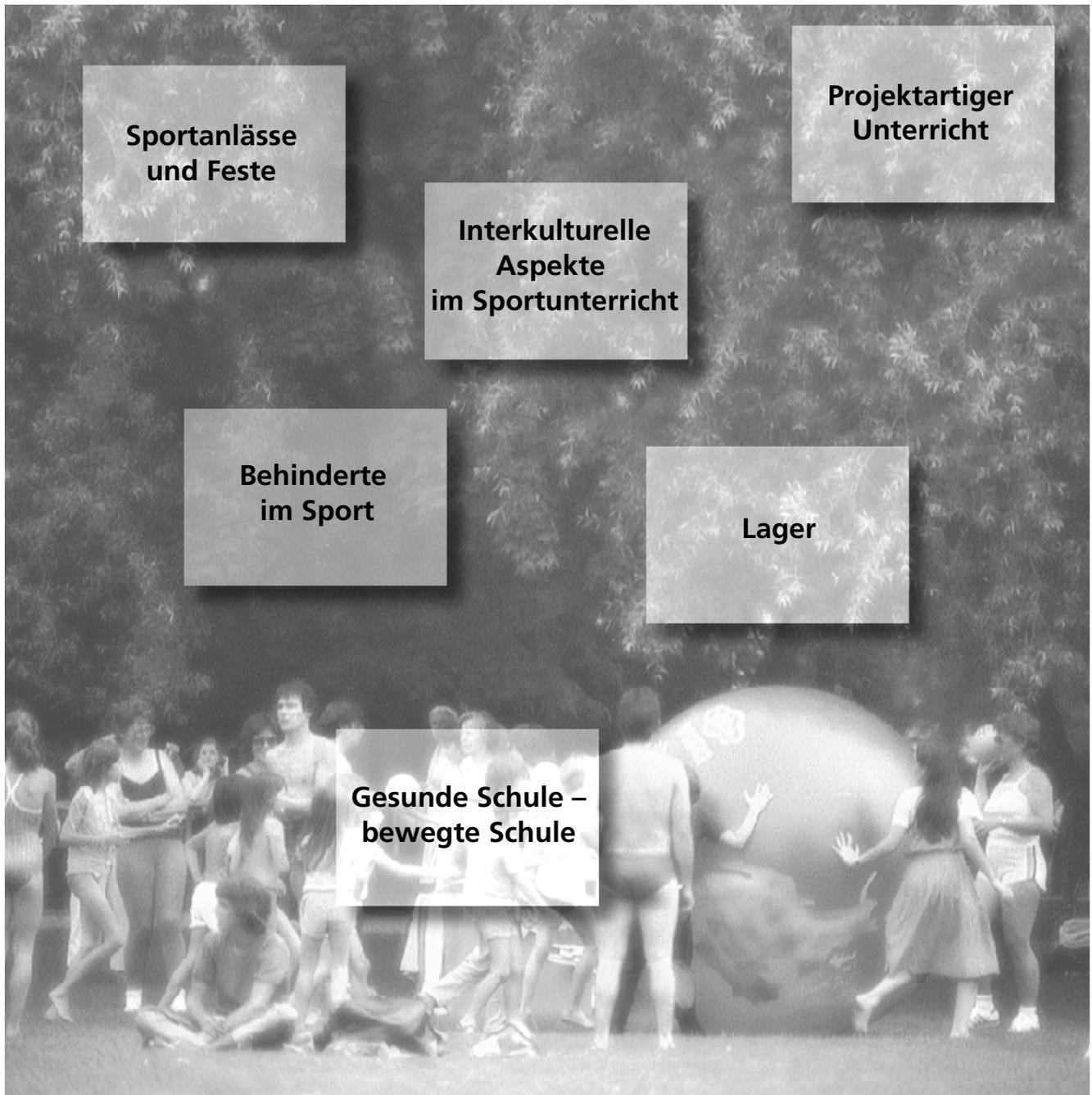


Übergreifende Anliegen

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Broschüre 7 auf einen Blick



Die Schülerinnen und Schüler erleben und erfahren weitere
Möglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

- Gesundheit
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte der Bewegungserziehung
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



Vorschule

- Gesunde Schule – bewegte Schule
- Behinderte und Nichtbehinderte
- Interkulturelle Aspekte
- Projektartiger Unterricht
- Anlässe und Feste



1.–4. Schuljahr

- Gesunde Schule – bewegte Schule
- Behinderte im Sport
- Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht
- Projektartiger Unterricht
- Sportanlässe und Feste



4.–6. Schuljahr

- 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

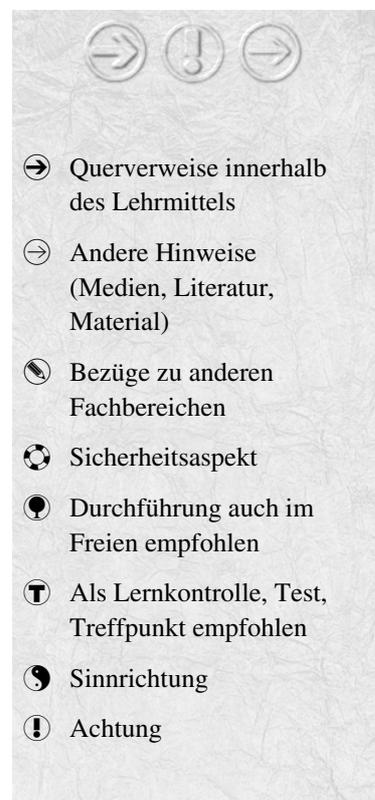
- Das Sportheft enthält Informationen und Anregungen zu verschiedenen übergreifenden Anliegen.



Sportheft

Inhaltsverzeichnis

Einführung	2
1 Gesunde Schule – bewegte Schule	
1.1 Gesundheit und Schule	3
1.2 Bewegung als Unterrichts- und Lebensprinzip	4
2 Behinderte im Sport	
2.1 Miteinander Sport treiben	6
2.2 Praxisbeispiele für gemeinsames Sporttreiben	6
3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht	
3.1 Beispiele «aus aller Welt»	7
4 Projektartiger Unterricht	
4.1 Inhalt und Ziele	9
4.2 Planen – Durchführen – Auswerten	9
4.3 Das Fahrrad als Verkehrsmittel und Sportgerät	10
5 Sportanlässe und Feste	
5.1 Sporttag als Gruppenwettkampf	12
5.2 Wettkampfstationen	13
5.3 Auswertungsformular	15
Verwendete und weiterführende Literatur / Medien	16



Einführung

Sport in der Schule ist von faszinierender Vielfalt. Die Broschüren 2–6 dieses Lehrmittels enthalten in sich geschlossene Themenkreise. Diese Broschüre 7 gibt Impulse für einen fächerübergreifenden und projektartigen Sportunterricht.

Im Kapitel «Gesunde Schule – bewegte Schule» sind Anregungen zu finden, wie die Schülerinnen und Schüler im Laufe der Zeit ein individuelles Gesundheitsbewusstsein entwickeln können. Bewegung soll in der Schule als Unterrichts- und Lebensprinzip erfahren werden. Eine Vernetzung von Bewegung im Sportunterricht mit anderen Fachbereichen bereichert den Unterrichtsalltag. Eine *bewegte Schule* ist für die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und zur Entfaltung ihrer Leistungsfähigkeit nötig.

Der Zugang zu behinderten Kindern wird über Spiel und Bewegung erleichtert. Im fröhlichen Miteinander und mit Formen, die von Behinderten und Nichtbehinderten gemeinsam zu meistern sind, werden Hemmschwellen abgebaut. Einige Anregungen dazu werden im Kapitel «Behinderte im Sport» vorgestellt.

In vielen Schulklassen ist der Anteil von Kindern aus anderen Kulturen gross. Die Beiträge im Kapitel «Interkulturelle Anregungen» geben Impulse, wie das Andersartige, aber auch das Gemeinsame im Unterricht erlebt und erfahren werden kann.

Teamfähigkeit, selbständiges Arbeiten und die Fähigkeit, sich schnell wesentliche Informationen zu beschaffen sind im Berufsleben wichtige «Schlüsselqualifikationen». Im Kapitel «Projektartiger Unterricht» sind Grundlagen und Prinzipien beschrieben, die für einen projektartigen (Sport-)Unterricht von Bedeutung sind. Das Thema «Das Fahrrad als Verkehrsmittel und Sportgerät» zeigt eine konkrete Umsetzung.

An jeder Schule sollten regelmässig gemeinsame Sportanlässe stattfinden. Im Kapitel «Sportanlässe und Feste» wird in Form eines Gruppenwettkampfs ganz konkret eine mögliche Form für einen Sporttag vorgestellt. Die Schulklassen sollten im Sportunterricht immer wieder Gelegenheit erhalten, sich auf bevorstehende, gemeinsame Anlässe vorzubereiten.

1 Gesunde Schule – bewegte Schule

1.1 Gesundheit und Schule

Gesundheit zeigt sich nicht nur am Körper, sondern auch an der Lebensstimmung der Menschen, an ihren Gemeinschaftsformen und ihrem Umgang mit der Umwelt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit wie folgt: «Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.»

SAGAN (1992) hält fest, dass nicht bloss regelmässiges Jogging oder gesunde Ernährung, sondern vor allem psycho-soziale Verhaltensweisen wie Selbstachtung und Gemeinschaftssinn einen hohen Stellenwert für unsere Gesundheit haben. In einem ganzheitlich orientierten Unterricht werden gesundheitserzieherische Anliegen integriert und thematisiert:

Körperliches und geistiges Wohlbefinden

- Den Schülerinnen und Schülern eine «Bewegte Schule» ermöglichen.
- Erprobungs- und Freiräume für die Grundbewegungen Laufen, Springen, Werfen, Balancieren, Klettern, Schwingen, Drehen, Fliegen ... anbieten.
- Bewegungs-, Spiel- und Sporterlebnisse im Freien und zu allen Jahreszeiten ermöglichen.
- Life-Time-Sportarten (Rückschlagspiele, Streetball, Inline-Skating ...) einführen, die auch nach der Schule betrieben werden können.
- Den Lern- und Leistungszuwachs aufzeigen (Sportheft).
- Die Wahrnehmungsfähigkeit entwickeln und Körpererfahrungen ermöglichen.

➔ Gesundheit:
Vgl. Bro 1/1, S. 25

➔ Bewegte Schule:
Vgl. Bro 7/1, S. 4 ff.

➔ Sportheft: Vgl. Bro 7/1, S. 14
➔ Körperwahrnehmung:
Vgl. Bro 2/4, S. 3 ff.

Soziales Wohlbefinden

- Gemeinsame Anlässe wie Lager, Sportfest, Spielturnier... realisieren.
- Partnerschaftliches Sporttreiben (Partnerakrobatik, Teamspiele, New-Games, Partner-OL, Team-Triathlon ...) pflegen.
- Einander beim Turnen an und mit Geräten helfen und sichern.

➔ Fairplay-Spiele:
Vgl. Bro 5/4, S. 61

➔ Kooperieren:
Vgl. Bro 3/4, S. 24 ff.

Ernährung

- Verbindung mit dem Geschichtsunterricht: Wie haben sich die Menschen in verschiedenen Epochen ernährt?
- Erkenntnisse aus der Ernährungslehre vorstellen.
- Ein «Klassen-Kochbuch» gestalten und von Zeit zu Zeit einen gemeinsamen «kulinarischen Anlass» gestalten.
- Gute und schlechte Ernährungsgewohnheiten bewusst machen.
- Einen Sponsor suchen, der für alle einen Pausenapfel anbietet.

Spannung und Entspannung

- Den Schülerinnen und Schülern ihr Stressverhalten aufzeigen.
- Den wohltuenden Wechsel von Spannung und Entspannung aufzeigen, z.B. mit Entspannungsübungen nach einer intensiven Belastung.

➔ Sich entspannen lernen:
Vgl. Bro 2/4, S. 22 ff.

1.2 Bewegung als Unterrichts- und Lebensprinzip

Für eine harmonische und ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind vielfältige Bewegungserfahrungen eine unverzichtbare Voraussetzung. Körperliche Aktivität in der Schule darf sich nicht nur auf den Sportunterricht beschränken, sondern muss auch bei der Gestaltung des Unterrichts beachtet werden. Der handelnde Umgang, also das Lernen unter Einbezug des Sich-Bewegens, ist wichtig für das Lernen in der Primarschule. Auch aus gesundheitserzieherischer Sicht gehört Bewegung zum Schulalltag: Langes und falsches Sitzen führen oft zu Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden.

Klassenräume sind auch Bewegungsräume

- Bei der Planung des Unterrichts das Bewegungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler einbeziehen und sie nicht länger als 20 Minuten sitzen lassen.
- Ruhige Bewegungsaktivität ermöglichen und tolerieren: Arbeitsblätter holen lassen statt sie auszuteilen; verschiedene Arbeitsplätze anbieten etc.
- Einige Sitzbälle anbieten, die für eine kurze Zeit als Sitzmöbel oder zur Entlastung der Rückenmuskulatur verwendet werden können.
- Verschiedene Arbeitsstellungen ermöglichen: Sitzen auf unterschiedlichen Sitzgelegenheiten, Sitzen mit der Rückenlehne nach vorne, Sitzen und Liegen am Boden, Stehen und Gehen.
- Die Stühle und Bänke periodisch der Grösse der Lernenden anpassen.
- Die Tischplatte wenn möglich schräg stellen.

Bewegungspausen im Unterricht

- Bei aufkommender Unruhe Bewegung ermöglichen und das Zimmer lüften.
- Streckende, räkelnde... Bewegungen anordnen.
- Herausfordernde Bewegungsaufgaben stellen: Jonglieren mit Tüchern ...
- Volkstänze (z.B. ➔ Alewander: Vgl. Bro 7/4, S. 8) oder Lieder mit Bewegung durchführen.
- «Pferderennbahn»: Alle Kinder knien im Kreis. Die Spielleiterin kommentiert ein Pferderennen, die Spieler ahmen das Pferdegetrappel durch Schlagen der Hände auf die Oberschenkel nach. Stationen: Start (schnelles Schlagen), Holzbrücke (auf Brustkorb schlagen), Sprung (Hände in die Höhe), Wassergraben (Klatschen), Tribüne (Jubeln), Zieleinlauf (schnelles Schlagen).

Bewegtes Lernen

Einen handelnden Umgang mit dem Lernstoff ermöglichen, z.B.:

- Sprache: Rollenspiele, Wörternennung durch rhythmisches Hüpfen ...
- Mathematik: Geometrische Figuren mit dem Gummitwist darstellen oder auf dem Pausenplatz mit Kreide, Messlatte und Schnüren zeichnen; für Selbstkorrekturen zur Wand gehen, wo das Lösungsblatt aufgehängt ist ...
- Mensch und Umwelt: Originale Begegnungen in der Natur, mit der Berufswelt usw. ermöglichen; eine 5x5 Meter grosse Bodenkarte des Wohnkantons zeichnen und im Gehen oder Hüpfen von Ort zu Ort gelangen.

☞ Sitzen ist eine Belastung: Vgl. Bro 7/1, S. 2

☞ Sitzbelastungen unterbrechen: Vgl. Bro 7/1, S. 3; weiterführende Literatur: Vgl. Bro 7/4, S. 16



☞ Beim kognitiven Lernen Bewegung einbeziehen.



Bewegung auf dem Pausenplatz

- Ausleihe von Geräten aus einer «Klassenbewegungskiste» ermöglichen: Bälle, Jongliermaterial, Minitennisschläger, Indiacas, Stelzen ...
- Geräte installieren: Basketball-Bretter, Fussball-/Hockeytore, Tischtennistische, Minitennis-Netz, Kletterwand ...
- Spielfelder auf den Pausenplatz malen: Hüpfspiele, Schach...
- Freiräume schaffen, in denen die Schülerinnen und Schüler ungestört sich bewegen, bauen und spielen können: Fussballfeld, Bauen mit Materialien (Autopneus, Bretter ...), Ruhezone, Sitzecke ...
- Im Sportunterricht Spiele einführen, die in der Pause gespielt werden können.

☞ Pausenplatzgestaltung:
Vgl. Bro 7/4, S. 16

Zur Ruhe kommen: Stille und Entspannung

- Bereits M. MONTESSORI entdeckte die innere Bereitschaft und das Bedürfnis des Kindes zu ruhiger und stiller Arbeit. Diese Stille muss nicht verordnet werden, denn das Kind sucht sie von sich aus. Grundsatz: Jede Schülerin und jeder Schüler hat pro Tag mindestens 30 Minuten Gelegenheit, still für sich allein zu arbeiten.
- Regelmässige kurze Phasen (ca. 5 Minuten) mit Spielformen zur Wahrnehmung durchführen. Beispiel «Personen-Kim»: Die Spieler werden in 2 Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe geht im Raum umher, die andere erhält die Aufgabe, sich die Kleidung der einzelnen Spieler zu merken. Die beobachtende Gruppe dreht sich um und die andere verändert etwas an ihrer Kleidung oder tauscht Kleidungsstücke aus. Die andere Gruppe dreht sich wieder zurück und versucht, alle Veränderungen zu benennen.

☞ Körperwahrnehmung:
Vgl. Bro 2/4, S. 3 ff.;
Entspannen:
Vgl. Bro 2/4, S. 22 ff.

Sportunterricht als Teil einer «Bewegten Schule»

- Die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten entwickeln und dabei v.a. der zur Verkürzung bzw. Abschwächung neigenden Muskulatur Beachtung schenken.
- Die Schülerinnen und Schüler auch zu ausserschulischem Sport bewegen, z.B.: Teilnahme der Klasse an einem Spielturnier oder die Schülerinnen und Schüler anleiten, in der Freizeit etwas regelmässig zu üben (Jonglieren, Klettern, Laufen, Schwimmen, Heim-Trainingsprogramm, ☞ 24-Stunden-Triathlon: Vgl. Bro 4/4, S. 35).

☞ Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten: Vgl. Bro 2/4, S. 10 ff.

2 Behinderte im Sport

2.1 Miteinander Sport treiben

Behinderte und nichtbehinderte Kinder und Jugendliche treiben miteinander Sport! Beide können im spielerischen und sportlichen Umgang voneinander lernen und füreinander da sein. Gemeinsame Spiel- und Sportangebote ermöglichen für alle wichtige Begegnungen und Erfahrungen.

➔ Behinderte im Sport:
Vgl. Bro 7/1, S. 6

Warum nicht ab und zu mit einer Gruppe des Behindertenheims im benachbarten Wohnort gemeinsam eine Sportstunde, ein Spielfest oder sogar einmal ein Klassenlager durchführen? Die Schülerinnen und Schüler könnten mit der Leitung des Behindertenheims Kontakt aufnehmen. Anschliessend würden die Rahmenbedingungen abgeklärt und festgelegt.

Das Begleiten und Sichern der Bewegungen ist im Sport mit behinderten Menschen wichtig. Insbesondere beim Turnen an Geräten ist die Hilfestellung und die gezielte Auswahl des Bewegungsangebots von entscheidender Bedeutung für die Motivation. Attraktive Aufgabenstellungen und eine ruhige Atmosphäre bilden eine wichtige Grundlage zur aktiven Auseinandersetzung mit den Geräten. Auch traditionelle Sportarten wie Schwimmen, Basketball, Minitennis, Stafetten ... können durch vereinbarte Abmachungen und angepasste Ausführung gemeinsam durchgeführt werden.

2.2 Praxisbeispiele für gemeinsames Sporttreiben

Bewegungsbaustelle

Verschiedene, individuell gewählte Geräte werden miteinander verbunden. Durch deren freie Kombination entsteht ein ständig sich wandelndes «Spinnennetz». Die Schülerinnen und Schüler suchen sich einen Weg durch den Gerätegarten. Das Suchen des eigenen Weges und entsprechende Bewegungsaufgaben fordern zur individuellen Bewegungslösung auf:

- Auf dem Weg durch den Gerätegarten soll der Boden nicht berührt werden.
- Den Weg auf den Geräten blind, mit Hilfe eines Begleiters, finden.
- Je ein Behinderter und Nichtbehinderter sind mit einem Springseil verbunden und suchen sich einen Weg im Gerätegarten.

⚠ Das Bewegungsangebot der jeweiligen Behinderung anpassen.

Minitrampolin-Barren-Kombination für Sehbehinderte

Vor dem Minitrampolin stehen 2 Barren längs mit einem Abstand von ca. 50 cm. Dazwischen bilden 2 Langbänke einen Steg (Langbank und Minitrampolin-Sprungtuch sind dadurch gleich hoch). Die Barrenholmen dienen als Führungshilfe und geben Sicherheit beim Anlauf. Das Ende der Holmen entspricht dem Sprung ins Minitrampolin (taktiles Signal). Beim Sprung ins Minitrampolin übernimmt ein (nichtbehinderter) Schüler die Begleitung der Springerin durch Handfassung. Auf dem Rückweg können Bewegungsaufgaben am Barren gelöst werden.

3 Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht

3.1 Beispiele «aus aller Welt»

Das Gemeinsame und Andersartige verschiedener Kulturen kann im Tanz, bei Spiel und Bewegung erlebt werden. Dadurch wird gegenseitiges Verstehen angestrebt.

In grösseren Orten werden Kinder aus dem Ausland in besonderen Klassen zusammengefasst. Warum nicht ab und zu eine Fremdsprachen- oder Integrationsklasse zu einem gemeinsamen Bewegungsnachmittag einladen? Dazu bereiten die Kinder ihre Lieblingsspiele, Volkstänze ... aus den verschiedenen Herkunftsländern (inkl. Schweiz) vor, erklären sie und führen sie mit ihnen durch.

Die folgenden Spiele und Tänze eignen sich auch für grössere Gruppen. Sie brauchen wenig Erklärungen und sind schnell realisierbar.

Wir lernen Bewegungs- und Spielformen aus anderen Kulturen kennen.

☉ Interkulturelle Aspekte im Sportunterricht:
Vgl. Bro 7/1, S. 7

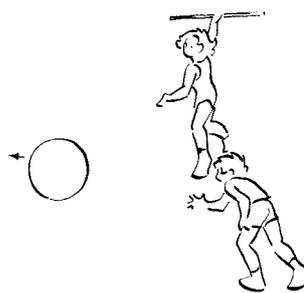
Tibetisches Zahlenspiel: Aufgeteilt in kleine Gruppen versuchen die Kinder, eine Strategie zu entwickeln, damit sie innerhalb der Gruppe die fünf Zahlen (1 = tshig, 2 = ni, 3 = sum, 4 = schi, 5 = na) beherrschen. Die Zahlen werden von der Lehrperson dreimal vorgesprochen. Anschliessend erhalten die Gruppen Zeit, die Zahlen zu üben. Bei Spielbeginn laufen die Kinder frei herum, die Lehrperson nennt eine tibetische Zahl und die Kinder formieren sich entsprechend, d.h. bei «sum» (= 3) in 3er-Gruppen. Dann laufen wieder alle frei durcheinander.

- In Angola wird das Spiel ebenfalls gespielt: 1 = mosi, 2 = vali, 3 = tatu, 4 = gualla, 5 = talu.
- Wir kennen das «Atomspiel» (☞ Vgl. Bro 5/4, S. 22).



☉ Wie zählen die Kinder in den verschiedenen Ländern?

Gutera Uriziga – ein Wurfspiel aus Ruanda: Die S bestimmen einen Spielleiter. Jeder Spieler braucht einen Stock von ungefähr 1.5 m Länge (evtl. Stein, Wurfball ...), der Spielleiter einen Reifen. Die Spielenden stellen sich mit ihren wurfbereiten Stöcken Schulter an Schulter in einer Reihe auf. Der Spielleiter steht an einem Ende der Reihe in einer Entfernung von ca. 15 m und rollt seinen Reifen vor der Spielerreihe durch. Die Spielenden werfen ihre Wurfgeräte und erzielen einen Punkt, wenn sie durch den Reifen schiessen können. Wer die meisten Punkte erzielt, ist Sieger.



☉ Wurfspiele aus aller Welt:
Vgl. Bro 6/4, S. 12

Indianisches Laufspiel: Alle Kinder laufen so lange sie wollen in einer Richtung um einen Kreis herum. Wenn ein Kind die Laufrichtung wechselt, müssen dies alle ändern auch tun. Wer müde ist, stellt sich auf die Kreislinie, ruht sich aus und beginnt dann von neuem. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kinder während einer vorgegebenen Zeitspanne (z.B. eine Minute) in der gleichen Richtung gelaufen sind.



☉ Welche Lauf- und Fangspiele spielen die Kinder in ihren Ländern?

Mayim-Mayim: Ein israelischer Regenbeschwörungstanz (Mayim = Wasser) im Frontkreis mit gefassten Händen.

1–10 Vorspiel

Teil A:

1–4 Kreuzschritt mit dem re Bein vor dem linken (1), Seitschritt links (2), Kreuzschritt rechts hinter li (3), mit leichtem Sprung auf den linken Fuss (4).

5–16 = 1–4, 3-mal wiederholen.

Teil B:

1–4 4 Schritte vw. zur Kreismitte; re beginnen und den ersten Schritt durch einen leichten Sprung betonen, zum 2. bis 4. Schritt die Arme heben.

5–8 4 Schritte rw.; rechts beginnen und den ersten Schritt leicht springen, dabei die Arme senken.

9–16 Teil B wiederholen.

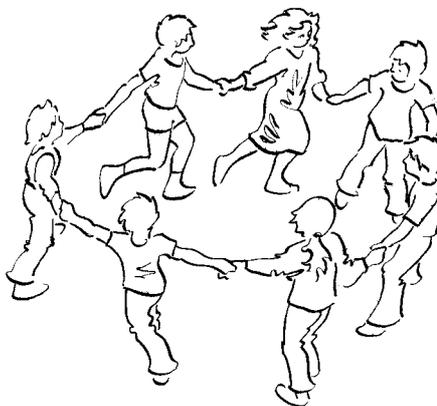
Teil C:

1–4 Vierteldrehung nach li und Schritt re, li, re, Schlusstritt li mit Vierteldrehung zur Kreismitte.

5–12 8-mal hüpfen auf dem re Fuss, li Fuss tupft dabei 4-mal abwechselnd gekreuzt vor dem re Fuss und li seitwärts. Gewichtswechsel auf den li Fuss.

13–20 = 5–12, aber gegengleich und dazu beim Kreuzen des Spielbeins 4-mal in die eigenen Hände klatschen.

☞ Wie ist das Klima und das Wetter in den verschiedenen Ländern?



☞ Musik: Kögler SP 23035 oder FK 1475

Alewander: Kindertanz aus der Schweiz. Paare nebeneinander im Frontkreis mit Blick zur Mitte. Die Hände sind auf Schulterhöhe gefasst.

1–8 Vorspiel

Teil A: Spaziergang im Kreis

1–16 15 Schritte vorwärts im Gegenuhrzeigersinn (li beginnen), Schlusstritt re neben li.

17–32 15 Schritte vorwärts im Uhrzeigersinn (re beginnen), Schlusstritt li neben re.

Teil B: Vor und zurück

1–4 4 Schritte (li beginnen): Mädchen vw. zur Kreismitte (Arme eingestützt), Knaben rw. (Arme verschränkt).

5–8 4 Schritte (li beginnen): Mädchen rw. (Arme eingestützt), Knaben vw. zur Kreismitte (Arme verschränkt).

9–16 = 1–8, aber mit vertauschten Rollen.

17–32 = 1–16

Teil A: Spaziergang im Kreis

Teil C: Einhängen der Paare

1–16 16 Schritte Handtour re (li beginnen, re Hände in Schulterhöhe gefasst, Drehung im Uhrzeigersinn).

17–32 16 Schritte Handtour li (li beginnen, li Hände in Schulterhöhe gefasst, Drehung im Gegenuhrzeigersinn).

Teil A: Spaziergang im Kreis

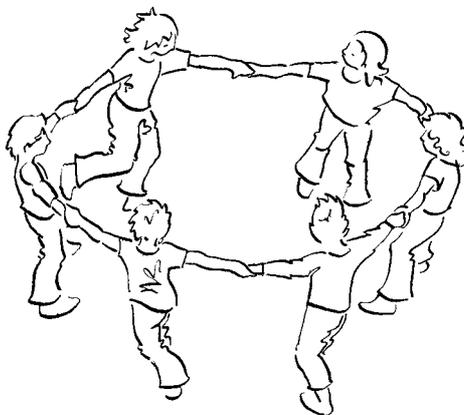
Teil B: Vor und zurück

Teil A: Spaziergang im Kreis

☞ Tanzen: Vgl. Bro 2/4, S. 32 ff.

☞ Musik: Alewander, CD: Kindertänze, Pan-Verlag.

⚠ Als Einführung kann immer nur Teil A getanzt werden (Teile B und C zuhören).



4 Projektartiger Unterricht

4.1 Inhalt und Ziele

Im Team eine gemeinsame Idee realisieren

Durch projektartigen Unterricht wird das selbständige und gemeinschaftlichen Lernen gefördert. Die Klasse, in verschiedene Interessengruppen eingeteilt, realisiert möglichst selbständig ein Projekt (eine Idee). Die Lehrperson übernimmt dabei die Rolle des «Weggefährten». Sie betreut die Lernenden zurückhaltend und unterstützend bei der Realisierung *ihrer* Ideen. Die bei der Arbeit gemachten Erfahrungen der Projektteilnehmer sind ebenso wichtig wie das Produkt. Dementsprechend müssen sie ausgewertet werden. Die Schülerinnen und Schüler lernen dabei, ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten einzuschätzen. Sie setzen sich Ziele, planen Trainingssequenzen, stellen eigene Interessen in den Dienst der Gruppe und werten Ergebnisse aus.

4.2 Planen – Durchführen – Auswerten

- *Themenwahl und Gruppenbildung:* Von der Lehrperson werden die Rahmenbedingungen (z.B. Zeitraum, Gruppengrösse ...) und evtl. eine gemeinsame Projektidee (z.B. am Elternmorgen Kunststücke vorführen) festgelegt. Diese werden bekanntgegeben und allenfalls mit den Schülerinnen und Schülern geklärt und verändert. In einem Gespräch äussern alle Beteiligten ihre Interessen (z.B. Streetball, Hip-Hop, Jonglieren, Akrobatik ...). Anschliessend schreiben die Schülerinnen und Schüler 1–2 Wunschthemen auf einen Zettel, gehen umher und suchen sich Partner mit gleichen Interessen. Die gefundenen Projektgruppen (PG) werden verbindlich notiert, und sie erstellen evtl. ein Gruppenplakat, wo sie ihre Ideen veranschaulicht darstellen.
- *Planung und Vorbereitung der Arbeit:* Jede PG erstellt in ihrem Lernjournal ein Konzept mit Inhalten wie: Thema, Ziele (das möchten wir am Schluss können, vorweisen ...), Arbeitsplan, mögliche Hilfspersonen, notwendiges Material ... Die Lehrperson berät die PG und akzeptiert deren Konzept.
- *Arbeit am Projekt:* Vor jeder Lektion legen die PG ihr Vorgehen fest und notieren ihre Feinplanung ins Lernjournal. Während der ganzen Lektion arbeiten die PG selbständig. Am Schluss der Lektion steht die Reflexion: Wo stehen wir mit unserer Arbeit? Was ist als Nächstes zu tun? Gelegentlich werden die PG angehalten, eine Denkpause einzuschalten. Sie überlegen sich: Was ist an unserer Arbeit gut und was nicht? Werden die Abmachungen eingehalten? Arbeiten wir kameradschaftlich?
- *Präsentation der Ergebnisse (Aktion):* Die Präsentation der Ergebnisse ist ein wichtiger Projekthöhepunkt. Möglichkeiten: Vorführungen am Elternmorgen, Demonstration der gelernten Fertigkeiten, gegenseitige Instruktion der Inhalte usw.
- *Rückblick und Auswertung:* Die PG und anschliessend die ganze Klasse überlegt sich: Was war gut bzw. weniger gut? Was haben wir gelernt und was nicht? Warum? Was machen wir anders, wenn wir das nächste Mal ein Projekt durchführen?

☞ Themenwahl und Gruppenbildung ausserhalb des Sportunterrichts durchführen. Evtl. verschiedene Themen zur Auswahl vorgeben.

☞ Konzepte schreiben, Lernjournal führen.

☞ Als Lehrperson im Hintergrund bleiben und die Balance zwischen Betreuung und Unterstützung, Überbetreuung und «Gängelung» finden.

☞ Projektideen:
Vgl. Bro. 7/1, S. 9.

Ⓜ Ein Projekt mit dem Akzent «Bewegung».

4.3 Das Fahrrad als Verkehrsmittel und Sportgerät

Das Thema «Fahrrad» eignet sich ausgezeichnet für fächerübergreifendes, projektartiges Lernen. Im Vordergrund stehen Bereiche wie Verkehrserziehung, das Fahrrad als Sportgerät, Wartung und Reparaturen, Einstellungen und Haltungen in Bezug auf die Umweltproblematik, das Fahrrad im Wandel der Zeit, Kartenkunde im Zusammenhang mit Radtouren und Exkursionen, Technik und Wissen...

Die nachstehenden Themenkreise können in einer «Fahrradwoche», aber auch in Kursform (z.B. während eines Quartals wöchentlich an einem Nachmittag) bearbeitet werden, wobei auch noch viele andere Ideen denkbar sind wie z.B. eine Rad-Orientierungsfahrt oder das Einladen von Spezialisten (Mechaniker, Verkehrsplaner, Polizist, Radrennfahrer).

Verkehrserziehung

In Theorie und Praxis wird das Verhalten im Verkehr erarbeitet und geübt. Besonderes Augenmerk gilt dem korrekten Fahrverhalten, dem Kennen der Verkehrsregeln sowie der gesetzlich vorgeschriebenen Grundausrüstung eines Fahrrades. Ein Fahrrad, das im öffentlichen Verkehr benützt wird, muss wie im nebenstehenden Beschrieb ausgerüstet sein.

Besonders besprochen und auf verschiedenen Strassen geübt wird das Fahren zu zweit, in einer Gruppe und im Klassenverband. Zur Verkehrserziehung gehören Kenntnisse über zweckmässige Kleidung oder sinnvolles Befestigen von Lasten auf dem Rad. Ganz besonders wichtig ist das Propagieren und Begründen des Helmtragens. Für grössere Schulhäuser ist zu überlegen, ob ein Klassensatz angeschafft werden soll (Informationen: bfu, Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach, 3001 Bern).

Korrekt ausgerüstetes Fahrrad:

- Licht (nach vorne: weiss, nach hinten: rot)
- Bremsen am Vorder- und Hinterrad
- Rückstrahler nach vorne und hinten
- Pedale mit Rückstrahlern
- Glocke
- Diebstahlsicherung
- Gültige Vignette

Checkliste für Radtouren

Planen:

- Die Fahrtechnik der Schülerinnen und Schüler überprüfen und verbessern.
- Die Verkehrsregeln und einfache Reparaturen mit den Kindern üben.
- Vor der Durchführung die Tour selber mit dem Fahrrad abfahren.
- Vielbefahrene, gut ausgebaute Strassen meiden; Radwanderwege benützen.
- Die Verkehrstüchtigkeit der Fahrräder überprüfen.
- Das velotechnische Können mit den Kindern üben und kontrollieren.
- Mögliche Transportprobleme in Betracht ziehen.
- Begleitpersonen beiziehen.
- Die Fahrgruppen überlegt zusammensetzen und instruieren.
- Das Tragen eines Helms verbindlich vorschreiben.

Durchführen:

- In kleinen Gruppen fahren.
- Jede Gruppe wird von einer Begleitperson geführt.
- Jede Gruppe ist mit einer Karte, Reparaturmaterial und einer Notapotheke ausgerüstet.
- Die Gruppen fahren mit genügend grossem Abstand und treffen sich an den vorher vereinbarten Orten.
- Nur in Notfällen in grossen Gruppen fahren. Ab 10 Fahrern zu zweit nebeneinander fahren.
- Vor grösseren Abfahrten Konzentrationspausen einschalten: wärmere Kleider anziehen (Windjacke o.Ä.), Verkehrsregeln und zwingende Verhaltensweisen in Erinnerung rufen (z.B. Überholverbot, keine Rennen ...).
- Das Gepäck gut befestigen und durch die Leitenden kontrollieren.

Fahrrad-Parcours

Die Schülerinnen und Schüler planen und realisieren in Zusammenarbeit mit den Lehrpersonen auf dem Schulareal einen festen Parcours. Die einzelnen Stationen werden beispielsweise mittels Postenkarten erklärt. Dadurch können diese Posten selbständig und ohne Anleitung absolviert werden. Vielleicht kann der ganze Parcours auch auf Zeit durchgeführt werden, wobei z.B. technische Fehler mit Strafsekunden geahndet werden.

➔ Parcours-Ideen und Spielformen mit dem Fahrrad:
Vgl. Bro 6/4, S. 15 f.

Schulweg-Gestaltung

Kinder und Lehrpersonen erarbeiten eine Schulweg-Analyse. Sie zeichnen auf einem Gemeindeplan ihren Schulweg ein und unterscheiden Wege zu Fuss, per Fahrrad oder mit dem öffentlichen Verkehrsmittel. Mit einem Fragebogen können auch andere Klassen einbezogen werden. Im Hinblick auf einen möglichst direkten und sicheren Schulweg wird eine Wunschliste mit Verbesserungsvorschlägen erstellt, die dem kommunalen Planungsamt, der Polizei oder der Schulpflege überreicht wird.

Technik und Wissen

Bei der Vermittlung von technisch-physikalischem Grundwissen könnte das Thema zur Sprache kommen, wie die Kraftübertragung durch Kette und Zahnrad funktioniert. Neben dem Erarbeiten der theoretischen Grundlagen sind die praktischen Versuche der zurückgelegten Distanzen bei einer Pedalumdrehung mit verschiedenen Gängen eindrucklich.

Das Benennen und das Funktionieren der einzelnen Teile eines Fahrrades gehört, ebenso wie das Kennen der besonderen Merkmale von verschiedenen Typen (Mountain-Bikes, Rennvelos ...), zum Grundwissen, das in diesem Bereich vermittelt wird. Zusätzlich lernen die Kinder die wesentlichen Grundsätze betreffend der optimalen Einstellung von Sattel und Lenker kennen wie z.B.: Der Sattel wird bei senkrechter Kurbelstellung so eingestellt, dass das untere Pedal mit der Ferse bequem erreicht wird.



Reparaturen

Zur Wartung des eigenen Fahrrades gehört auch das Beheben von kleinen Defekten. Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihr Rad zu reinigen, das Ölen und Schmieren der beweglichen Teile, die Kontrolle des Reifendrucks oder das Reparieren eines defekten Schlauchs.

➔ Reparaturhinweise:
Vgl. «Das grosse Fahrradbuch», Bro 7/4, S. 16.

Fahrradfest

Als Höhepunkt einer Projektwoche wird ein Fahrradfest vorbereitet, z.B.:

- Organisation eines Flickdienstes für defekte Fahrräder;
- Fahrradputztag für die ganze Schule;
- Fahrradbörse (Kauf und Tausch von alten Rädern);
- Fahrradausstellung mit Probefahrten auf Spezialrädern;
- Fahrrad-Orientierungsfahrt mit Quiz, Absolvieren eines Fahrradparcours;
- Ausstellung der im Verlauf der Woche erarbeiteten Resultate.

5 Sportanlässe und Feste

5.1 Sporttag als Gruppenwettkampf

Grundidee

Mit dieser Sporttagform wird den Schülerinnen und Schülern ein möglichst breites Bewegungsfeld angeboten, bei dem verschiedene Sinnrichtungen des sportlichen Handelns berücksichtigt werden. Im sportlichen Wettkampf sind Aspekte des sozialen Lernens, Teamgeist und Teamarbeit gefordert. Die Spielformen sind so angelegt, dass jedes Kind zum guten Abschneiden des Teams beitragen kann.

☯ Sinnrichtungen: Vgl. Bro 1/4, S. 3/4 und Bro 1/1, S. 6 ff.

Ziele: Die Schülerinnen und Schüler

- *bewegen* sich auf möglichst vielseitige Art;
- *begegnen* sich im Team und lösen Bewegungsaufgaben gemeinsam;
- *erleben* eine angenehme Wettkampfatmosphäre und freuen sich an herausfordernden Bewegungsaufgaben.

Ⓣ Die Schülerinnen und Schüler erleben einen Sporttag.

Organisation und Wertung

- Der Wettkampf besteht aus 10 Posten, die auf dem Schulhausareal und in einer Turnhalle verteilt sind. Jeder Posten wird von einer erwachsenen Person betreut. Diese achtet darauf, dass alle Gruppen die gleichen Wettkampfbedingungen vorfinden.
- Jeweils zwei Fünfergruppen absolvieren einen Posten gemeinsam. Anschliessend lassen sich die Gruppen das Resultat auf der Wettkampfkarte eintragen (➔ vgl. Bro 7/4, S. 15) und wechseln zum nächsten Posten.
- An jedem Posten findet vor dem Wettkampf eine kurze Probephase statt.
- Pro Posten stehen 10 Minuten zur Verfügung.
- Nach dem Gruppenwettkampf werden an allen Posten Rangierungen vorgenommen. Die Rangpunkte der einzelnen Posten werden addiert. Das Team mit dem kleinsten Rangpunkttotal wird Sieger des Wettkampfs.
- An diesem Gruppenwettkampf können maximal 100 Schülerinnen und Schüler teilnehmen. Er dauert etwa zwei Stunden.

➔ Wenn das Konzept eines solchen Gruppenwettkampfs für eine Schule erarbeitet ist, können die Wettkampfposten beliebig verändert werden.

Teambildung

Durch die Lehrpersonen werden im Voraus Fünfergruppen gebildet, die aus Schülerinnen und Schülern aller Klassenstufen zusammengesetzt sind. Jede Gruppe gibt sich einen Namen und entscheidet sich für ein gleichfarbiges Tenü, welches vielleicht sogar mit Comic-Figuren oder Tieren bemalt wird.

☯ Tenü selber bemalen!

Anregungen für ein Rahmenprogramm

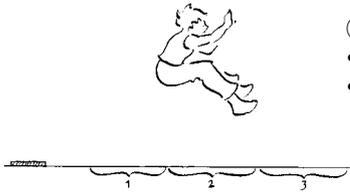
- Zu Beginn des Sporttages singen alle Beteiligten ein im Voraus einstudiertes «Sporttag-Lied» oder führen einen eingeübten (Volks-) Tanz vor.
- Zwischen dem Wettkampf und der Rangverkündigung nehmen die Schülerinnen und Schüler eine Zwischenverpflegung ein.
- Der Sporttagmorgen wird mit gemeinsamen New Games abgeschlossen.
- Über Mittag findet in der Turnhalle ein «Showblock» mit Vorführungen aus verschiedenen Klassen statt (Tanz, Theater, Gesang, Kunststücke ...).
- Am Sporttagnachmittag wird ein gemeinsames Spielturnier durchgeführt.

➔ Sportanlässe und Feste: Vgl. Bro 7/1, S. 12 f.

5.2 Wettkampfstationen

Zonenweitsprung: Die S springen mit Anlauf so weit wie möglich in den Sand. Der Absprung erfolgt aus einer Absprungzone von 80 cm. Die Weitsprungsgrube ist durch vier Gummiseile in drei Zonen eingeteilt (2.00 m – 2.50 m – 3.00 m – 3.50 m). Jeder S hat zwei Versuche.

Wertung: Die Gesamtpunktzahl aller Teammitglieder wird in die Wettkampfkarte eingetragen.



➔ **Ziel:**

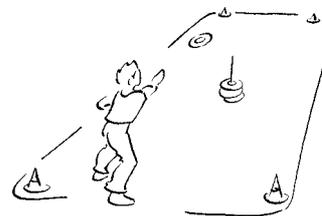
- In die Weite springen

➔ **Material:**

- Weitsprunganlage
- 4 Gummiseile
- Stecknägeln
- Messband

Biathlon: Alle S laufen miteinander zuerst 5 Runden. Nachher wirft jedes Gruppenmitglied aus 5 Metern Distanz nacheinander drei Fahrradreifen über einen in die Wiese gesteckten Malstab und holt sie wieder. Jedes Team muss mindestens 10 Treffer erzielen. Für jeden Treffer weniger läuft die ganze Gruppe eine Zusatzrunde um das vorgegebene Feld.

Wertung: Die Gesamtzeit wird in die Wettkampfkarte eingetragen.



➔ **Ziel:**

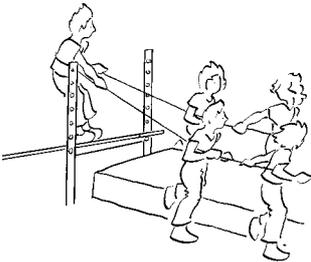
- Ziel treffen

➔ **Material:**

- 4 Kegel
- 6 Fahrradreifen
- 2 Malstäbe (mit Spitz)
- Stoppuhr

Skisprung: Aus 3 Langbänken und einem Reck wird eine Sprungschanze gebaut. Vor der Schanze liegt eine dicke Matte. 1 S zieht Filzpantoffeln an und hält sich an einem Tau fest. Die anderen vier ziehen den fünften über den Schanzentisch. Am Ende der Schanze lässt dieser das Tau los und springt auf die Matte. Der Landebereich ist in drei Zonen eingeteilt. Alle haben 2 Versuche.

Wertung: Die Gesamtpunktzahl aller Teammitglieder wird in die Wettkampfkarte eingetragen.



➔ **Ziel:**

- Zusammenarbeit fördern

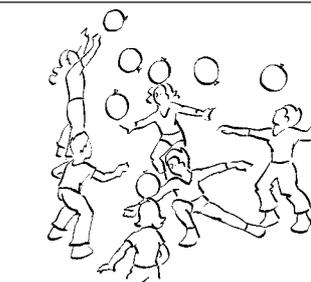
➔ **Material:**

- 1 Reck
- 2 Langbänke
- 1 dicke Matte
- 2 Paar Filzpantoffeln (evtl. Teppichfliesen oder Tücher)

🌀 **Zusätzlich Matten legen.**

Ballon-Stress: Die 5 S versuchen, 6 Ballone durch Schlagen möglichst lange in der Luft zu halten.

Wertung: Auf «Los!» müssen alle Ballone in die Luft geworfen werden; die Zeit läuft. Sobald der erste Ballon den Boden berührt, wird die Zeit gestoppt. 2 Versuche, der bessere wird in die Wettkampfkarte eingetragen.



➔ **Ziel:**

- Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit anwenden

➔ **Material:**

- Stoppuhr
- 20–30 Ballone
- Evtl. Ballpumpe

Wassertransport: Während 5 Minuten holt jeder S mit einem Becher aus einem Brunnen (oder Planschbecken) Wasser für sein Team. Das Wasser muss durch «unwegsames Gelände» (z.B. durch Fahrradreifen schlüpfen, ohne den Becher abzustellen, über Hindernis klettern) transportiert und dann in einen Eimer geleert werden. Wie viele Liter Wasser befinden sich am Schluss im Eimer jedes Teams?

Wertung: Der Inhalt des Eimers (Liter und Deziliter) wird in die Wettkampfkarte eingetragen.



➔ **Ziel:**

- Ausdauer und Koordination

➔ **Material:**

- 11–15 Plastikbecher
- 2 Fahrradreifen etc.
- 2 Eimer
- Stoppuhr

Hindernislauf: Alle S absolvieren gemeinsam einen Hindernislauf, wobei sie sich an einem Springseil festhalten müssen, ohne es loszulassen. Hindernisse: Einen Barren überqueren, durch einen Fahrradreifen schlüpfen, unter mit einer dicken Matte zugedeckten Langbänken durchkriechen, im Slalom um Malstäbe laufen...



Wertung: Die benötigte Zeit wird gestoppt und in die Wertungstabelle eingetragen.

- ⊙ *Ziel:*
- Koordination und Zusammenarbeit fördern

- ⊙ *Material:*
- 2 Springseile
 - Barren
 - 2 Langbänke, 1 dicke Matte
 - 1 Fahrradreifen
 - Stoppuhr

Plastiksackfangen: Ein S der Gruppe steht mit einem Bein in einem Fahrradreifen, den er nicht verlassen darf. In den Händen hält er einen Plastiksack. Die restlichen Gruppenmitglieder werfen aus einer Distanz von 12–20 Metern Tennisbälle, die der Fänger mit dem Plastiksack auffangen muss. Geworfene Bälle werden von einem Gruppenmitglied ständig eingesammelt und den Werfenden zurückgerollt. Der Fänger mit dem Plastiksack und der «Ballsammler» dürfen abgelöst werden.



Wertung: Die Anzahl mit dem Sack gefangener Bälle wird eingetragen. Zeit: 4 Minuten.

- ⊙ *Ziel:*
- Wurfgenauigkeit üben

- ⊙ *Material:*
- 2 Plastiksäcke
 - 2 Fahrradreifen
 - 8 Tennisbälle
 - Leine für Abwurfmarke

Puzzellauf: Mindestens 4 Gruppenmitglieder halten sich an einem Reifen und holen gemeinsam pro Lauf ein Puzzleteil aus dem Depot und bringen es zur Startlinie zurück. Dort wird das Puzzle möglichst schnell zusammengesetzt. Stets 1 S darf pausieren und am Zusammensetzen des Puzzles arbeiten.

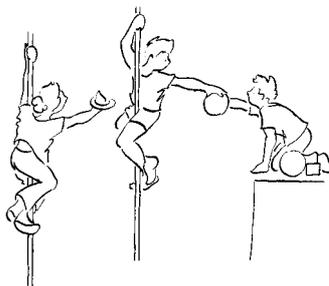


Wertung: Die für das Zusammensetzen des Puzzles benötigte Zeit wird in die Wettkampfkarte eingetragen.

- ⊙ *Ziel:*
- Ausdauer und Rücksichtnahme fördern

- ⊙ *Material:*
- 2 Puzzle (je ca. 20 Teile)
 - 2 Reifen
 - Leine für Startlinie
 - Stoppuhr

Expedition: Alle 5 S sitzen mit der Ausrüstung im «Basislager» (Turnmatte). Über die Kletterstangen soll das Material ins «Hochlager» (Kasten) transportiert werden. Ausrüstung: Tau, 3 zusammengeknotete Springseile, 2 Medizinbälle, 3 Gymnastikstäbe und 1 Reifen. Stets 1 S darf den Boden berühren, dabei aber keine Gegenstände weitergeben!

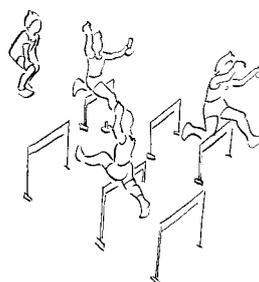


Wertung: Die Zeit wird gestoppt, wenn alle Bergsteiger und die Ausrüstung im Hochlager angelangt sind.

- ⊙ *Ziel:*
- Kraft und Zusammenarbeit fördern

- ⊙ *Material:*
- 1 dünne Matte
 - 1 Schwedenkasten
 - 1 Tau, 3 Springseile
 - 2 Medizinbälle
 - 1 Reifen, 3 Gymnastikstäbe
 - Stoppuhr

Hürdenstaffel: Jedes Team teilt sich so auf, dass 3 S über die hohen Hürden und 2 über die niedrigen Hürden laufen. Jeder S läuft seine Strecke und übergibt den Stafettenstab an den nächstfolgenden.



Wertung: Die Gesamtzeit der Staffel wird in die Wettkampfkarte eingetragen.

- ⊙ *Ziel:*
- Hindernisse überlaufen

- ⊙ *Material:*
- 12 Hürden
 - 2 Stafettenstäbe
 - Stoppuhr

5.3 Auswertungsformular

Teamname: _____

Namen der Schülerinnen und Schüler: _____

Disziplin	Zeit	Punkte	Rangpunkte
Zonenweitsprung		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		Total:	
Biathlon			
Skisprung		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		Total:	
Ballonstress		Je länger, desto besser!	
Wassertransport	Inhalt des Eimers:		
Hindernislauf			
Plastiksackfangen	Anz. gefangene Bälle:		
Puzzlelauf			
Expedition			
Hürdenstaffel			
		Punktetotal	
		RANG	

Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SVSS: BAUMANN, A.:	Pausenplatzgestaltung. Bern: SVSS 1991. Fata Morgana – oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit. Zürich: Pro Juventute 1989.	Gesundheitserziehung
SAGAN, L.:	Die Gesundheit der Nationen. Reinbeck 1992.	
AUTORENTEAM SVSS: KLUPSCH-SAHLMANN, R.:	Sitzen als Belastung. Bern: SVSS 1991. Bewegte Schule: Zs. Sportpädagogik. Seelze: Friedrich 1995.	Bewegte Schule
BUCHER, W. (Hrsg.):	814 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Schorndorf 2000.	
HÄBERLI, R.:	Sport mit geistig Behinderten. Schweizerischer Verband für Behindertensport. Volketswil 1991.	Behinderte im Sport
POWEL von B.: SCHUCAN-KAISER, R.:	Körperbehindertenpädagogik. Stuttgart 1984. 1010 Spiel- und Übungsformen für Behinderte (und Nichtbehinderte). Schorndorf 1993 ³ .	
KOBEL, D., BERNI, A.:	Sporttage an der Primarschule des Kantons Zürich. Diplomarbeit an der ETH Zürich. Zürich 1994.	Sportanlässe und Feste
BUCHER, W.:	1018 Spiel- und Übungsformen auf Rollen und Rädern. Schorndorf 1994.	Projektideen Fahrrad
BUWAL:	Rund ums Velo. Unterrichtseinheit 5.–9. Schuljahr. 1991. (Best.: EDMZ 3000 Bern)	
ERNST, M.:	Radsport in Schule und Verein. Aachen 1992.	
KIM, A.:	Velo und Verkehr, Werkstatt-Unterlagen. Verlag Zürcher Kantonale Mittelstufenkonferenz, 1993.	
KUHTZ, Chr.:	Das grosse Fahrradbuch. Kiel 1986.	
AUTORENTEAM ESSM:	Leiterhandbuch Radsport. Magglingen 1995.	
ALLEMANN-GHIONDA, C.:	Schulische Probleme von Fremdarbeiterkindern. Schweiz. Koordinationsstelle für Bildungsfragen. Aarau 1988.	Interkulturelle Pädagogik im Sportunterricht
AUNHEIMER, G.:	Einführung in die interkulturelle Pädagogik. Darmstadt 1990.	
KUMMER, I.:	Fremd in der Schweiz. Texte von Ausländern. Bern 1987.	
MÜLLER-ANTOINE, M.:	Spiele rund um die Welt. Köln: UNICEF 1992.	
Video-Filme: ESSM:	<ul style="list-style-type: none"> • Mitenand. Magglingen 1993. • Bewegte Pause. Magglingen 1988. • Bewegter Unterricht; Serie. Magglingen 1993. 	
PRO JUVENTUTE:	<ul style="list-style-type: none"> • Fata Morgana – oder die Suche nach der verlorenen Gesundheit. 	
Kontakt-Stellen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu • Bundesamt für Sport BASPO • Schweizerischer Verband für Behindertensport SVB 		



Verlag SVSS

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