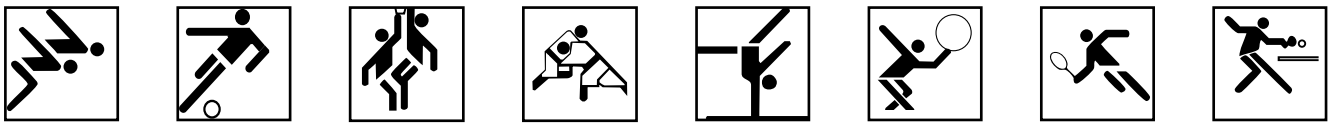
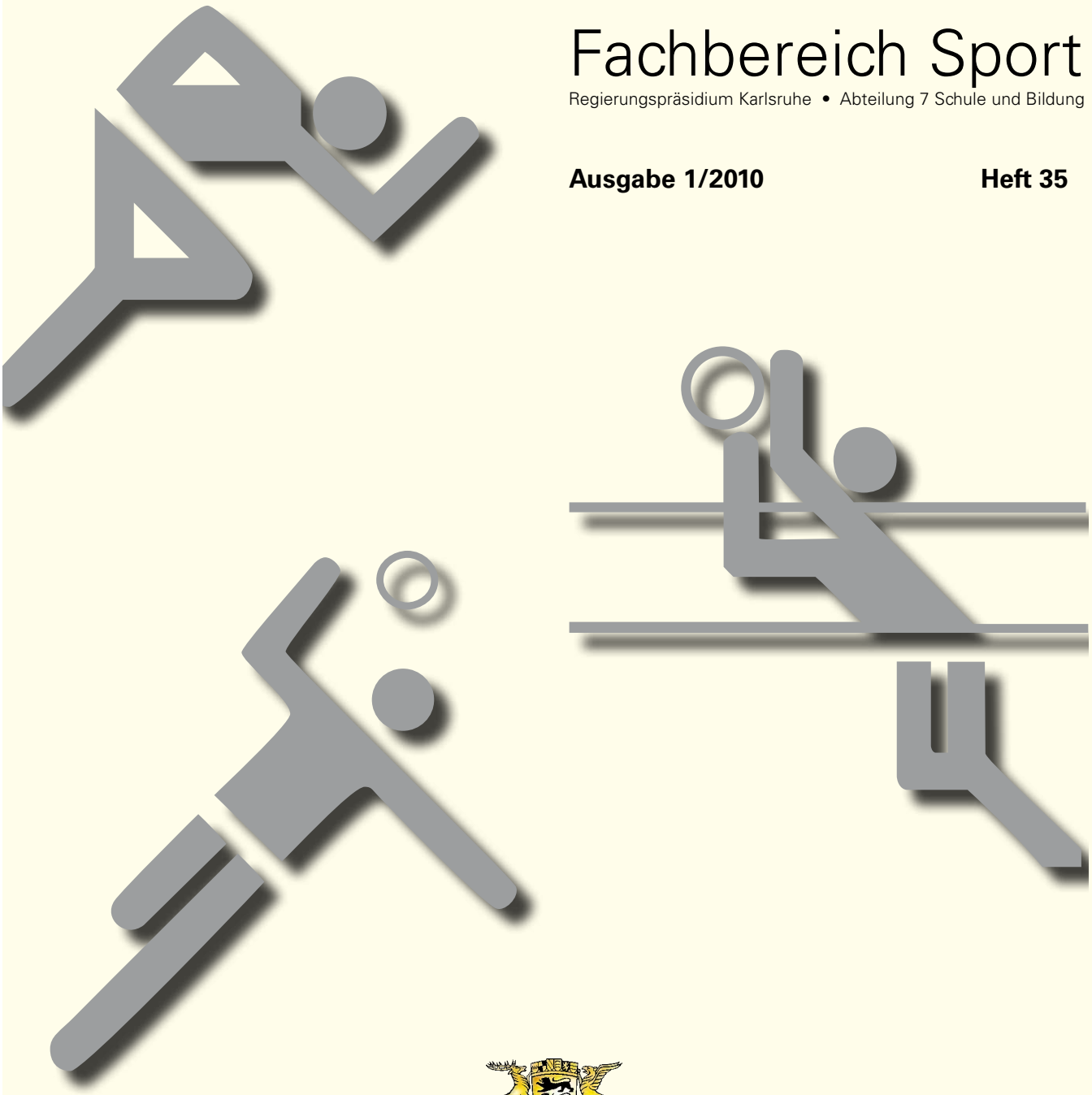


INFO

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe • Abteilung 7 Schule und Bildung

Ausgabe 1/2010 **Heft 35**



Baden-Württemberg

REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE

HERAUSGEBER
Regierungspräsidium Karlsruhe
Abteilung Schule und Bildung
Fachbereich Sport

ZUSAMMENSTELLUNG UND REDAKTION
Wolfgang Essig
Manfred Reuter

DRUCK UND GESTALTUNG
Regierungspräsidium Karlsruhe

www.rpk-sport.de

Im Brennpunkt:
Trendsportarten in der Schule

Vorwort 4

Leitartikel

Trendsportarten? – Trendsportarten! 5
Ein emotional gefärbter Beitrag aus der Sicht eines Fachleiters

Fachartikel und Beiträge aus den Schulen

Le Parkour, Melanchthon - Gymnasium Bretten 7
Ultimate Frisbee 10
POI – Faszination fliegender Kugeln, Werkrealschule Horb a.N. 13
Slackline im schulischen Unterricht 15
Rope Skipping, Leibniz - Gymnasium Östringen 22
Flagfootball 26

DSLV

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport 28

Aktuelle Informationen

Buchvorstellung: Fitnessspiele für Kinder und Jugendliche 29

Reihe „Spitzensportler in der Schule“

Interview mit Sarah Hecken, Eiskunstlauf 30

Der Kürze wegen wird in einigen Artikeln die männliche Substantivform verwendet

Redaktionsschluss Heft 2/2010 01.10. 2010

Vorwort

Mit dem Brennpunktthema **Trendsportarten in der Schule** greift die Redaktion des Sport INFO in die seit längerer Zeit diskutierte Fragestellung: „Begrenzung oder Öffnung des Schulsports“ ein. Soll der Schulsport den Schwerpunkt auf eine bessere Qualität seines traditionellen Angebots an „klassischen Sportarten“ legen, oder sich, bei ohnehin begrenzten Stundentafeln, neuen Trends, bevorzugt aus dem Freizeitbereich, annehmen? Manfred Zugck, als Fachleiter am Staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung immer häufiger mit Unterrichtsentwürfen und schriftlichen Prüfungsarbeiten zum Themenkomplex „Trendsportarten“ konfrontiert, nimmt im Leitartikel kritisch dazu Stellung.
Die Beiträge stellen in einer möglichst breit gefächerten Auswahl eine Reihe von Beispielen als Fachartikel von Experten, Zusammenfassungen pädagogischer Arbeiten oder als Erfahrungsberichte zu durchgeführten Unterrichtseinheiten aus verschiedenen Schulen vor. Das Spektrum reicht von neuartigen (Flagfootball, Ultimate) oder weniger bekannten (Indiaca) Mannschaftsspielen, über Wagemut, Beweglichkeit und Koordination ansprechende, artistisch – individuelle Sportarten (Le Parkour, Slackline, Rope Skipping), bis zu tänzerisch – rhythmischen Bewegungsformen (POI, Jumpstyle). Dabei besteht natürlich kein Anspruch auf auch nur annähernd erreichte Vollständigkeit. Zu vielfältig sind die bestehenden Angebote, die den zur Verfügung stehenden Umfang dieser Ausgabe des Sport INFO sprengen.
Auf Grund der zahlreichen Artikel, die uns zum Thema Trendsportarten angeboten wurden, werden wir die nächste Ausgabe des Sport-INFO nochmals unter dieses Schwerpunktthema stellen.
Die vom DSLV zur Verfügung gestellten „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ sind regelmäßig erscheinende Rubriken und geben interessante Anregungen und Informationen zu aktuellen Themen des Sportunterrichts.
In unserer Interview-Reihe „Spitzensportler in der Schule“ gibt die Deutsche Meisterin im Eiskunstlauf Sarah Hecken aus Mannheim, die in Vancouver die jüngste deutsche Olympionikin war, u. a. Auskunft darüber, wie und ob sich die enorme zeitliche, körperliche und psychische Belastung durch den Spitzensport mit den schulischen Erfordernissen in Einklang bringen lassen.
Die Redaktion hofft mit der Themenwahl bei den Lesern Interesse zu wecken und Anregungen für eigene Unterrichtserfahrungen geben zu können und dankt allen Autoren der Beiträge ganz herzlich.

Mit sportlichen Grüßen

Die Redaktion

Trendsportarten? – Trendsportarten!

Ein emotional gefärbter Beitrag ohne wissenschaftlichen Anspruch – aber aus ernsthaften Beweggründen, aus der Sicht eines Fachleiters

Manfred Zugck, Staatl. Seminar für Didaktik u. Lehrerbildung Heidelberg

Mit meiner Vermutung lag ich goldrichtig: Kaum hatte ich den ersten Abschnitt meines Textes zum Thema Trendsportarten geschrieben, da brachte der Briefträger die neueste Ausgabe der Zeitschrift *Sportunterricht (Jg. 59 – 2010 – 4, Hofmann-Verlag)*, herausgegeben vom Deutschen Sportlehrerverband e.V.; Thema: Trendsport aktuell. Angesichts der darin enthaltenen ausgezeichneten Artikel über das Thema nebst überaus brauch- weil umsetzbaren Lehrhilfen aus der Praxis für die Praxis könnte sich mein Beitrag für die Sport-INFO des Regierungspräsidiums als obsolet erweisen; ein schlichter Verweis auf das Inhaltsverzeichnis scheint ausreichend zu sein:

- Brandl-Bredenbeck & Köster: Trends im Sport und Trendsportarten zwischen Beliebigkeit, Subjektivität und Definitionsversuchen
- *Köster: Trendsport im Setting Schule – Sportlehrerausbildung auf dem Prüfstand*
- *Bächle & Hepp: Wenn zu große Kräfte wirken – Notwendige Sicherheitsdiskussion beim Slacklinen*

In den Lehrhilfen:

- *Matros: Trendsport „Parkour"*
- *Bächle & Hepp: Slackline im schulischen Unterricht*

Gleichwohl möchte ich mit meinen Ausführungen auf einige Aspekte hinweisen, die bei der Beurteilung der Thematik Trendsportarten in unserem Unterrichtsalltag eine nicht unwesentliche Rolle spielen.

Dabei gehe ich zunächst kurz auf die aktuelle Situation in der Referendarausbildung ein, weil ich da in meiner Funktion als Fachleiter am ehesten mit der Trendsportproblematik konfrontiert werde.

Aufgrund der geänderten (verkürzten) Dauer der Ausbildung an den Seminaren (18 Monate, jeweils beginnend im Januar) sowie der einschränkenden Vorschrift, die der schriftlichen Dokumentation einer Unterrichtseinheit zugrunde liegenden Unterrichtsversuche auf die Zeit zwischen Oktober und Dezember zu reduzieren, fallen leider viele Themenbereiche – nicht nur im Fach Sport – weg: Es sind dies hauptsächlich Projekte und Versuche in Freiluftsportarten (z.B. aus Leichtathletik und Wintersport). Insofern kommt es verstärkt zur Erprobung und Erforschung neuer(er) Ansätze und **Trends,** die oftmals nur in der Halle durchgeführt werden können.

Umso erfreulicher ist es daher, wenn es trotzdem gelingt, auch wetterabhängige Themen aus dem Trendsportbereich erfolgreich zu bearbeiten, denn sie erbringen nach wie vor wertvolle Erkenntnisse für den (sport-)unterrichtlichen Alltag.

Zur Illustration dieser Feststellung sind nachstehend einige Titel der letzten Jahre exemplarisch aufgelistet (alle Arbeiten wurden am Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Heidelberg geschrieben):

- Vermittlung von Grundtechniken des **Inline-Skatens** unter dem Aspekt der Mehrperspektivität – Ein Unterrichtsversuch mit dem Ziel einer Exkursion (11. Klasse)
- Vom Streethockey zum **Rollerhockey** – Ein Unterrichtsversuch in einer 7. Klasse
- Zum Einsatz von **Waveboards** für die Koordinationsschulung im Sportunterricht – Ein Unterrichtsversuch in einer 10. und 11. Klasse
- Pass me the disc" – **Ultimate Frisbee** als bilinguales Unterrichtskonzept
- **Jonglieren** und (Ultimate) Frisbee – Freizeitsport in der Schule?! Unterrichtsversuch in einer 11. Klasse
- **Klettern** im Schulsport – Eine dokumentierte Unterrichtseinheit zur Förderung der Kondition und Kooperation in einer 5. Klasse
- Der **Hochseilgarten** in der Schulturnhalle – Ein bilingualer Unterrichtsversuch zur Verbesserung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit (11. Klasse)
- **Beachvolleyball in der Schule** – Entwicklung und Erprobung einer Unterrichtseinheit auf der Grundlage der Broschüre „Beach Volley meets school" in einer 11. Klasse
- **Beachhandball in der Schule**?! – Ein Unterrichtsversuch in einer 12. Klasse (NF)
- **Indiaca, das unbekannte Flugobjek**t – Ein Unterrichtsversuch in einer koedukativen 8. gymnasialen Klasse zur Entwicklung der sportspielspezifischen Spielfähigkeit in einem Mannschaftsrückschlagspiel
- Verbesserung des koordinativen Einflussfaktors Gleichgewicht durch den Einsatz der **Slackline** – Ein Unterrichtversuch in einer 11. Klasse
- **Le Parkour** – eine Alternative zum klassischen Turnen?! – Ein Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse
- Grenzen ausloten und „überschreiten" – Einführung von **Le Parkour** im Sportunterricht – Ein Unterrichtsversuch in einer 11. Klasse

Ich möchte nicht falsch verstanden werden: Weitere interessante wetterunabhängige Themen gibt es natürlich nach wie vor; und sie fördern zuweilen – auch bei vermeintlich schon ausgiebig bearbeiteten Teilbereichen – überraschende und umsetzbare Ergebnisse zutage, z.B. Arbeiten über **Ringtennis** oder **Rope Skipping**.

Um die Bandbreite weiter zu verdeutlichen, seien hier schließlich noch zwei

– wie ich meine – für sich sprechende Titel genannt:

- **Futsal** in der Schule? Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse

- „Bekämpfe Deinen inneren Schweinhund - und werde fitter“ Zur Verbesserung der allgemeinen **Fitness** mit Elementen aus dem **Box-Konditions- und Koordinationstraining** – Eine bilinguale Unterrichtseinheit in einer 9. Klasse

Allen vorgenannten Arbeiten ist gemein, dass sie nicht nur mit großem Engagement und zeitlichem Aufwand geschrieben wurden (diese Aussage trifft wohl auf das Gros der Staatsexamensarbeiten zu), sondern darüber hinaus darauf bedacht waren, neue Aspekte und Elemente sowie insbesondere **Trends** aufzugreifen, zu hinterfragen und nach problembewusster Reflexion der durchgeführten Unterrichtsversuche gezielte Aussagen zu treffen.

Zur besseren Einordnung von Ergebnissen und Erfahrungen in Trendsportarten sei hier zunächst deren recht prägnante Beschreibung von LAMPRECHT/STAMM (1998, 570) vorangestellt:

„Trendsportarten sind dadurch gekennzeichnet, dass sie nicht nur neue Bewegungsformen mit neuen Sportgeräten kreieren, sondern auch ein Sportverständnis propagieren, das teilweise quer zum traditionellen Sportbegriff steht. Statt Leistung wird Spaß proklamiert, an die Stelle der Vereine und Verbände tritt die informelle Gruppe, die Sprache ist Englisch (oder Französisch, s. Le Parkour! – Anmerkung Zugck) und das Medienecho gewaltig.“

Eine ausgesprochen differenzierte Erörterung der Problematik mit einer, wie ich meine, bezeichnenden Fragestellung im Titel findet sich bei SÖLL (2008[7], 363-373): „Trendsportarten“ in die Schule – und dann?

Ob man nun Trendsportarten an eine – meist jugendliche – Subkultur gebunden sieht, in der eher die Gelegenheit zur Selbstdarstellung und -inszenierung dominiert als die Herausforderungs- und Bewährungssituation zum Erbringen einer sportlichen Leistung – oder ob man die offenkundige Tendenz zu relativ kurzfristigen Modewechseln moniert, die eine Auflösung des sportlichen Handlungsmusters zugunsten „postmoderner“, vorwiegend artistisch ausgerichteter Bewegungsaktivitäten heraufbeschwört: für mich bleiben vor allem folgende Fragen:

1. Welche Konsequenzen ergäben sich für den Schulsport angesichts einer quasi „Erweiterung der Schulsportinhalte“ durch Trendsportarten? Müssten die Bildungspläne deshalb (erneut) verändert werden? Verlöre der Kernbereich des Schulsports seine Identität?

2. Wie ist (im Zusammenhang mit Trendsportarten) der Spaß – als ein ursprüngliches Leitmotiv sportlicher Betätigung – unter dem ungemein wichtigen Aspekt der Nachhaltigkeit zu sehen?

Hier richtet sich mein Hauptaugenmerk auf das „Und dann?“ Dabei geht es mir nicht darum, Kindern und Jugendlichen den Spaß zu nehmen; sie sollen auf jeden Fall die Möglichkeit zu ihrer persönlichen Entfaltung haben.
Aber Kontinuität statt kurzfristiger Zyklen, Nachhaltigkeit statt Modewechsel sind für mich die Prioritäten, gerade angesichts unserer Paradigmen „Erziehung durch Sport“ und „Erziehung zum Sport“!

Trendsport-„Zappen“ ist meines Erachtens ähnlich verwerflich wie jenes am Fernseher...
Angesichts der Ergebnisse aus Langzeituntersuchungen zur allgemeinen Fitness (und besonders zur Beweglichkeit und Koordination) unserer Kinder und Jugendlichen, muss ich leider konstatieren, dass eine Aussage immer noch aktuell ist, die mir gegenüber schon vor Jahrzehnten in meinen Koronarsportgruppen von 40-Jährigen(!) gemacht wurde:

„Hätt’ ich doch bloß zu meiner Schulzeit – und danach – regelmäßig Sport betrieben, egal welchen, auch Trendsportarten, dann bräuchte ich heute nicht an dieser – zugegebenermaßen überaus sinnvollen und effektiven – Gruppenaktivität zur Infarkt- und Infarktrezidivprävention teilzunehmen. Ich weiß wohl, dass man die Gesundheit bzw. Fitness nicht per Dreisatz beeinflussen kann, also etwa „je mehr Sport, desto weniger Infarkt“, aber das körperliche und psychische Wohlbefinden durch dosiertes Sporttreiben ist unverzichtbar.“

Will sagen: Wenn jemand, gleich welchen Alters, aber insbesondere im Kindes- und Jugendalter, unabhängig von gutem Sportunterricht nach den zuvor genannten Zielorientierungen, durch eine *Trendsportart* zu *kontinuierlicher* sportlicher Bewegung motiviert wird, so ist das allemal ein Gewinn für diesen Menschen – wie auch für die sogenannte „Volksgesundheit“. Insofern muss uns (nahezu) jedes Mittel (sprich: Sportgerät) recht sein!

Literatur

LAMPRECHT, M./STAMM, H.: Vom avantgardistischen Lebensstil zur Massenfreizeit. Eine Analyse des Entwicklungsmusters von Trendsportarten. In: Sportwissenschaft 1998, 3/4

SÖLL, W.: Sportunterricht – Sport unterrichten. Schorndorf 2008[7]

Für Rückfragen:
krauth-zugck@t-online.de

LE PARKOUR – kunstvolles Überwinden von Hindernissen.

Jan Fell, Melanchthon Gymnasium Bretten

‚Le Parkour', zu Deutsch Hindernislauf, ist eine Art der Fortbewegung, bei der sich der *Traceur* seinen Weg durch die ihm gegebene Umgebung ebnet. Hierbei wird besonders auf Effizienz, Schnelligkeit, Eleganz und flüssige Bewegungen Wert gelegt.
Als eigenständiger Begriff leitet sich ‚Le Parkour' von dem französischen Wort ‚parcours' ab und findet in den letzten Jahren vor allem bei jüngerem Publikum immer mehr Zuspruch. 7,1 Mio Treffer auf google.de, über 16 000 Treffer bei youtube.com, immer mehr Artikel in Zeitschriften und immer mehr Reportagen im Fernsehen verdeutlichen dies auf eindrucksvolle Weise.
James Bond verfolgt einen Traceur (Sebastién Foucan) in seinem Film „Casino Royale", Madonna zeigt es in ihren Musikvideos „Hung up" und „Jump" und die Werbebranche hat Parkour auch schon lange für sich entdeckt. Alles Bereiche, mit denen die heutige Jugend täglich konfrontiert wird und in die man sie locken will. Warum also nicht auch Parkour in der Schule? Der Gedanke liegt nicht fern. Haben doch viele im Parkour angewandten Techniken einen hohen Verwandtheitsgrad mit Sportarten wie der Gymnastik, der Leichtathletik und vor allem dem Turnen.
Wie wäre es mit Parkour im Anschluss an eine Sprungeinheit in der Leichtathletik oder als Motivation für die Schüler zum Gerätturnen. Oder auch als alleinstehende Einheit zur Verbesserung der eigenen Fitness und somit zur Motivation, sich in der Freizeit sportlich zu betätigen? Die Schüler sehen ständig Traceure im Fernsehen und sind begeistert von deren ‚Kunststücken'. Wäre es nicht super, wenn man sowas auch selbst machen könnte? Hierzu bietet sich der Sportunterricht als Möglichkeit zum Einstieg in eine faszinierende Sportart an. Durch den hohen Motivationscharakter, den die Sportart mit sich bringt, kann man dem Ziel der ‚Erziehung zum Sport' leicht nachkommen.
Parkour ist eine Sportart, die man alleine oder mit Freunden ausüben kann. Jeder kann sich individuell fördern und fordern und sein eigenes Leistungsniveau bestimmen. Der Spaß an der Bewegung ist bei jedem vorhanden, egal ob bei leistungsstärkeren oder leistungsschwächeren Schülern. Ein gewisses Wagnis ist immer mit dabei, wobei man sich selbst die Grenzen setzen kann und sich nicht von anderen fehlleiten lassen sollte. Hier sei auch gleich der Aspekt der Sicherheit und der Verantwortung für die eigene und auch für die Gesundheit der anderen erwähnt. Le Parkour ist eine Sportart, die man überall und jederzeit durchführen kann.

Viele der Basistechniken von Parkour sind vergleichbar mit Grundformen turnerischer und z.T. auch leichtathletischer Bewegungsformen, wie z.B. Laufen, Springen, Klettern, Hängen, Kehren, Wenden, Balancieren, Rollen, Kippen und Stützen. Wie die einzelnen Hindernisse jedoch zu überwinden sind, wird bei Parkour nicht vorgeschrieben. Somit gibt es auch keine exakt definierte Ausführung der Techniken. Vielmehr werden die benutzten Grundtechniken den äußeren Bedingungen (Geräteaufbau) angepasst. Viele Bewegungen in ‚Le Parkour' erinnern stark an turnerische Bewegungsabläufe. Zudem kann durch die Nutzung der in der Sporthalle vorhandenen Sportgeräte eine enge Verbindung zum Turnen hergestellt werden. Deshalb versteht sich die vorgestellte Unterrichtseinheit auch als Anregung und Motivation der Schüler für das klassische Turnen, welches sich in einer der folgenden Unterrichtseinheiten an ‚Le Parkour' anschließen kann.

Stunde	Inhalte
1 + 2	Motivation; Einführung und Regelvorgaben; Hallenaufbau in Gruppen; Rollen und Springen – Techniken;
3 + 4	Arbeit und Üben in den Gruppen an vorgegebenen Elementen/ Stationen (Übungsphase 1 + 2)
5 + 6	Arbeit und Üben in den Gruppen an vorgegebenen Elementen/ Stationen (Übungsphase 3 + 4)
7 + 8	Verbinden der Elemente zum ‚Run'; Leistungsbeurteilung: ‚Run'

Unterrichtseinheit

Der Unterrichtsgang wird bewusst sehr offen gestaltet. Nach einer Einführungsphase und einigen ersten Grundtechniken (Rollen, Springen und Landen), die im Rahmen einer methodischen Übungsreihe vermittelt werden, soll den Schülern ein Platz geschaffen werden, bei dem sie sich frei entfalten und in ihrer Kreativität austoben können. Was nicht heißt, dass sie nach der ersten gemeinsamen Phase auf sich alleine gestellt sind. Im Gegenteil, die Arbeit in Kleingruppen, die zur Verfügung stehende Lehrkraft und viele Reflexionsphasen sowohl in der Kleingruppe (mit und ohne Lehrkraft) als auch in der Klasse stellen sicher, dass die Übungsphasen in die richtige Richtung laufen. Auch die vielfältigen Grundtechniken von Parkour werden von den Schülern somit größtenteils selbst entdeckt und präsentiert. Zur genauen Bestimmung der Begrifflichkeiten und zur Sammlung von mehreren Lösungswegen bieten sich die Reflexionsphasen an.

Die Klasse wird zu Beginn in Gruppen eingeteilt, die über die ganze Einheit hinweg bestehen bleiben. Auf diesem Weg kann innerhalb der Kleingruppe Vertrauen zu den Mitschülern aufgebaut werden.

Der Aufbau wird in den Gruppen organisiert. Hierzu stehen den Gruppen Aufbaukarten (siehe Anhang) zur Verfügung. Der gesamte Aufbau ist sehr aufwändig. Hier bietet es sich an, mehrere Klassen nacheinander den Aufbau nutzen zu lassen. Es versteht sich von selbst, dass man auch nur einzelne Stationen aufbauen kann. Die aufgebauten Stationen sind in ihrer Komplexität sehr unterschiedlich und reichen von einem einzelnen Kasten bis hin zu komplexen Aufbauten, wie der Überwindungswand Aus diesem Grund bekommen die Gruppen unterschiedlich viele Stationen zum Aufbau zugeteilt. Diese sind jedoch so verteilt, dass alle Gruppen ungefähr dieselbe Zeit zum Aufbau benötigen.

Die einzelnen Stationen haben zum Ziel, möglichst viele im Parkour angewandte Techniken abdecken zu können.

Um während der Übungsphasen nicht den Überblick über das Geschehen in der Halle zu verlieren und eine gewisse Sicherheit garantieren zu können, werden die Gruppen immer einer bestimmten Station zugewiesen. Innerhalb einer Übungsphase (ca. 30 min) kommt jede Gruppe an drei Stationen. In den vier zur Verfügung stehenden Übungsphasen (zweite und dritte Doppelstunde) kommt somit jede Gruppe einmal für ungefähr zehn Minuten an jede Station. Innerhalb dieser Zeit sollen die Schüler die Station kennen lernen und an ihr experimentieren. Da die Stationen für die Schüler unterschiedlich attraktiv sind, ist jede Übungsphase mit einer Steigerung der Attraktivität der Stationen verbunden. An den auf den ersten Blick weniger attraktiven Stationen haben die Schüler die Aufgabe intensiver und mit hohen Wiederholungszahlen zu arbeiten und somit auch die eigene Fitness zu verbessern. In der vierten Doppelstunde besteht die Aufgabe für die Schüler darin, sich einen Weg (‚Run') durch die einzelnen Stationen zu bahnen und diese möglichst flüssig zu verbinden. Dieser ‚Run' wird anschließend vorgeführt und von den Mitschülern mitbewertet. Einzige Vorgabe war, dass der ‚Run' Sprünge, Rollen, Kletterpartien und die Benutzung von Stangen beinhaltet.

Möglichkeiten der Differenzierung

Die Differenzierung im Sportunterricht und somit die individuelle Anpassung der Intensität, Komplexität und Schwierigkeit der einzelnen Übungen an den einzelnen Schüler ist im Sportunterricht immer ein Problem und eine Herausforderung für den Lehrer. Fühlt sich ein Schüler unterfordert, wird der Unterricht schnell uninteressant für ihn. Dasselbe gilt auch für den Schüler, der mit den zu bewältigenden Aufgaben überfordert ist. Auch er wird schnell demotiviert und evtl. sogar gefrustet den Kopf hängen lassen. Ziel muss es also sein, für jeden Schüler ein zufriedenstellendes, anspruchsvolles aber nicht überforderndes Übungsprogramm aufzustellen. Das klingt schwierig bei 20 bis 30 Individuen. Jedoch genau darin liegt der große Vorteil einer Parkour - Einheit, mit den vielen verschiedenen Aufbauten und vielen Möglichkeiten, sich die Schwierigkeit selbst zu wählen. Jede Station ist so aufgebaut, dass auch der leistungsschwächste Schüler etwas damit anfangen kann. Zugleich, und das ist wahrscheinlich die weitaus schwierigere Situation, kann auch der leistungsstarke Schüler an augenscheinlich sehr einfachen Elementen seine Grenzen erreichen. Hier gilt es nur noch den Schüler so zu motivieren, dass er an seine Grenzen herangeht, bzw. für den Leistungsschwächeren, dass er sich herantraut. Durch das Fehlen festgesetzter Bewegungsabläufe hat der Traceur die Wahlfreiheit für seinen eigenen Schwierigkeitsgrad. Auch einfache, effiziente Bewegungen, die in einem fließenden Zusammenhang stehen, können bei der späteren Leistungsbeurteilung zu einer guten Leistung führen. Zudem ist es den Schülern offen gelassen, an Stationen Veränderungen vorzunehmen, solange die Sicherheit dabei gewährleistet werden kann.

Fazit

Mit Parkour wurden die Interessen der Jugendlichen genau getroffen. Von daher war es leicht, die Schüler in den einzelnen Stunden für die Aufgaben zu motivieren.

Der aufwendige Aufbau ist bedingt durch die freie Gruppenarbeit an den Stationen und soll nicht abschreckend wirken. Man kann eine Parkour-Einheit mit deutlich weniger Aufwand durchführen, indem man sich auf einzelne Techniken konzentriert oder Schwerpunkte setzt (z.B. Sprünge, Stangen, Klettern oder ähnliches).

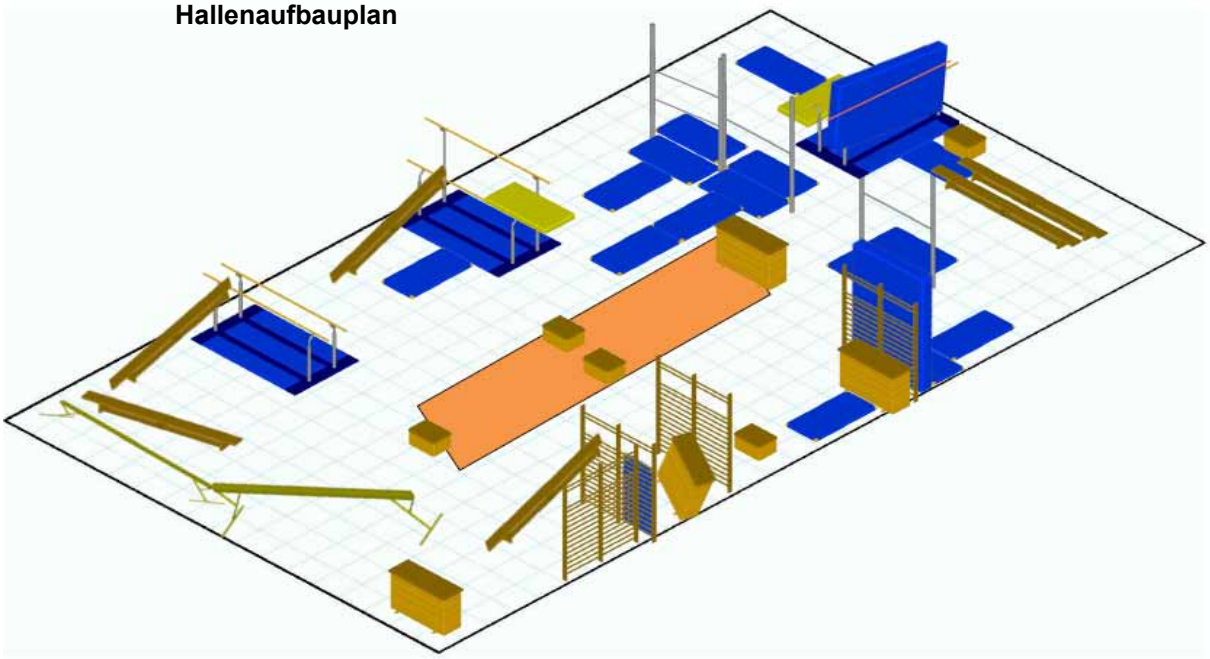
Meine Empfehlung ist es, nicht unterhalb der Klassenstufe 8 mit dieser Einheit zu beginnen. Die Entwicklung und die Ideenvielfalt der Schüler sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht so weit ausgereift, dass sie sich in dieser Form langfristig mit den Elementen beschäftigen werden. Nach oben hin sind dem vorliegenden Aufbau und Konzept keine Grenzen gesetzt. Zudem hat man die Möglichkeit verschiedene Lernziele in unterschiedlichen Klassenstufen zu verfolgen.

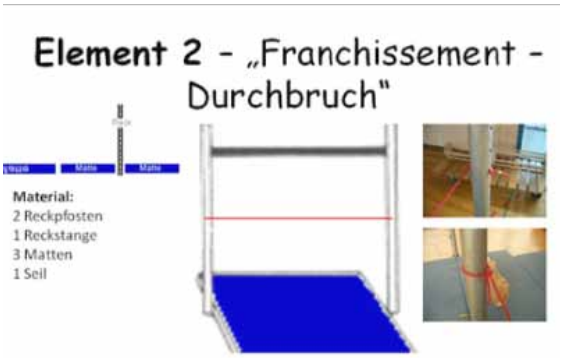
Abschließend kann man die Parkour-Einheit als gelungene Unterrichtseinheit beschreiben und jede Lehrkraft nur dazu motivieren und ermutigen, sich an das Experiment ‚Parkour' heranzuwagen. Die Schüler sind einem für eine mal etwas andere Sportart sehr dankbar. Dies zeigen sie, indem sie hochmotiviert am Unterricht teilnehmen. Auch ohne Vorerfahrungen mit der Sportart ‚Parkour' ist die Einheit ohne große Probleme durchführbar.

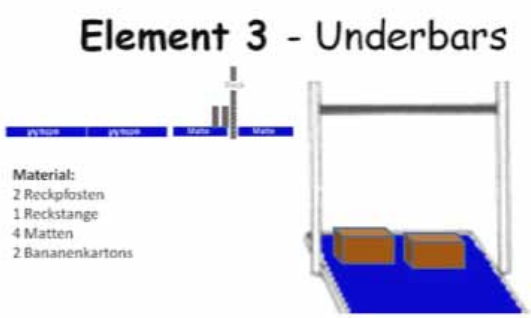
Literaturtipp:
Rochhausen, Sascha (2009). Parkoursport im Schulturnen (www.parkoursport.de

Internettipp: www.parkour.de

Hallenaufbauplan







Frisbee – Flugscheiben im Sportunterricht

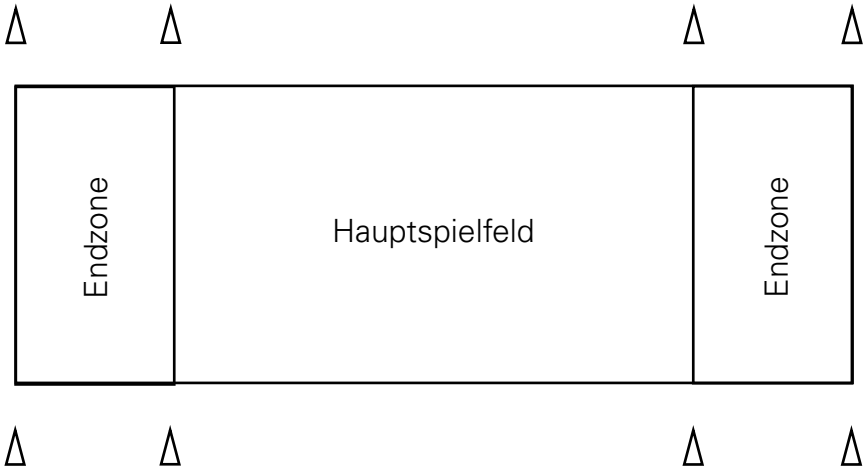
Peter Reich, Fachberater Sport am Regierungspräsidium Karlsruhe

Flugscheiben aus Kunststoff gibt es bereits seit mehr als 60 Jahren. Die Vorläufer der Frisbee[1] gehen auf runde Aluminiumformen zurück, in denen die amerikanische „Frisbie Pie Company" ihre Kuchen und Torten verkauften. Kinder und Studenten nutzten die runden Bleche als Spielgerät, welches aber nur wenig flugtauglich war. Erst durch die Weiterentwicklung der Firma „Wham-O", die die „Frisbee"-Scheiben seit 1958 produziert und ihnen auch den heutigen Namen gab, verbreitete sich dieses zeitlose Spielgerät von den USA über den gesamten Globus und erfreut sich mittlerweile fast weltweit großer Beliebtheit.
Seit den 80-iger Jahren etablierte sich der Frisbee-Sport auch in Deutschland. Regelmäßig werden Meisterschaften in den unterschiedlichsten Disziplinen ausgetragen. 1990 wurde der Deutsche Frisbeesport-Verband e.V. (DFV) gegründet, der inzwischen rund 2000 Mitglieder in über 80 Vereinen hat (www.frisbeesportverband.de).
Frisbees gibt es heute aus unterschiedlichen Materialien und in vielen Größen und Farben zu kaufen. Die Flugscheiben sind längst nicht mehr nur ein Strandspielzeug, sondern ein Sportgerät, das in zahlreichen Einzel- und Mannschaftssportarten Verwendung findet. Meist entscheidet das Gewicht, die Form und die Beschaffenheit über den jeweiligen Einsatz. Für den Schulsport eignen sich Scheiben mit einem Gewicht von 125 g (Sky-Pro), 140 g (All Sport) oder die 175 g Ultimate-Scheibe. Letztere ist für den Mannschaftssport Ultimate-Frisbee konzipiert und verfügt über sehr gute Flugeigenschaften im Freien; für kleine Kinderhände ist diese Scheibe allerdings etwas groß. Auf billige Scheiben, die meist aus Hartplastik gefertigt sind, sollte man verzichten; sie fliegen häufig nicht gut, gehen leicht kaputt und mindern die Spielfreude und den Lernerfolg.

Was macht die Flugscheiben als Spielgerät für den Schulsport so attraktiv?
Frisbees sind **preiswert** und – bei guter Qualität - nahezu **unverwüstlich.** Sie sind **platzsparend** unterzubringen und auch in großer Stückzahl **leicht zu transportieren**.
Frisbeespielen kann man **nahezu überall** - sowohl in der Halle als auch im Freien. Ein paar Markierungshütchen reichen aus, um das Spielfeld zu kennzeichnen.
Die Lehrkraft muss nicht über ein großes Können verfügen; selbst **geringe Vorerfahrungen** reichen in der Regel aus, um den Spaß im Umgang mit dem Spielgerät zu vermitteln. Grundlegende Fang- und Wurftechniken können sich Lehrerinnen und Lehrer mit Hilfe geeigneter Fachliteratur leicht selbst aneignen (siehe Literaturverzeichnis).
Die grundlegenden Würfe werden von allen Schülerinnen und Schülern schnell erlernt und so stellt sich sehr rasch ein **Erfolgserlebnis** ein, wenn die Scheibe nach einem gelungenen Wurf das erste Mal zielgenau über eine längere Distanz fliegt.
Im Frisbeesport gilt das **Fairplay**. Selbst im Wettkampfbereich gibt es keine Schiedsrichter; die Spieler entscheiden selbstverantwortlich und lernen so ein sportlich faires Verhalten.
Das Spiel mit der Frisbee ist für die meisten Schüler neu, sodass man zunächst von einer relativ **homogenen Lerngruppe** ausgehen kann, die keine oder wenig Vorerfahrung mit dem Spielgerät hat. Zudem geht damit auch der **Reiz des Neuen**, Unbekannten einher, der immer für ausreichend Motivation sorgt. Es passiert nicht selten, dass Schülerinnen und Schüler, die in den traditionellen Spielsportarten nicht so zum Zuge kommen, beim Frisbee-Spiel ein ungeahntes Talent zeigen.
Die Anforderungen können von **Mädchen und Jungen gleichermaßen** bewältigt werden. Es wird ohne Körpereinsatz gespielt; koordinative Fähigkeiten stehen im Vordergrund. Frisbee-Spiele eignen sich somit hervorragend für den **koedukativen** Unterricht.
Insbesondere das sehr beliebte **Ultimate-Spiel** fördert die **konditionellen Fähigkeiten** und das **taktische Spielvermögen**.
Nicht zuletzt begünstigt das Spiel mit der Frisbee die **Kreativität** der Schülerinnen und Schüler. Sie können ein eigenes Repertoire an Tricks mit der Flugscheibe entwickeln (Freestyle-Frisbee) und auch die Wurf- und Fangtechniken sind meist sehr individuell ausgeprägt.
Aus der Vielzahl der Spiele, die mit Flugscheiben gespielt werden können, sollen an dieser Stelle zwei vorgestellt werden, die sich für den Schulsport besonders gut eignen: das bei Schülerinnen und Schülern gleichermaßen beliebte **Ultimate-Spiel** und **Disc-Golf**.

ULTIMATE FRISBEE

Beim Ultimate Frisbee soll die Scheibe durch gegenseitiges Zuspielen innerhalb einer Mannschaft in die gegnerische Endzone gebracht und dort sicher von einem Mitspieler gefangen werden.
Die Mannschaften bestehen aus 3 – 7 Spielern (offiziell 7 im Freien; 5 in der Halle). Das Spielfeld besteht aus einem Hauptspielfeld und zwei Endzonen. Die offiziellen Maße sind 100 x 37 m, wobei das Hauptspielfeld 64 m misst und die beiden Endzonen jeweils 18 m. Je nach Spielerzahl und äußeren Bedingungen kann die Spielfeldgröße variabel gestaltet werden. Die Erfahrung zeigt, dass sich Anfänger mit größeren Endzonen leichter tun.
Als gut geeignetes und leicht zu organisierendes Hauptspielfeld für 2 x 5 Spieler hat sich der Strafraum eines Fußballfeldes erwiesen; die Endzonen können dann der Raum zwischen der seitlichen Strafraumlinie und dem Seitenaus sein.
Beim Anwurf zu Beginn und nach einem Punktgewinn stehen die beiden Mannschaften auf den Linien zwischen Endzone und Hauptspielfeld. Die Scheibe wird dem Gegner zugeworfen, von diesem aufgenommen und innerhalb der eigenen Mannschaft weitergespielt.
Ein Punkt wird erzielt, wenn ein Spieler der angreifenden Mannschaft die Scheibe in der generischen Endzone fängt. Ist ein Spieler in Scheibenbesitz, darf er nicht mit der Scheibe laufen; erlaubt sind ein paar wenige(!) Auslaufschritte bzw. ein Sternschritt wie im Basketball. Diese Regel fördert den Teamgeist, denn Alleingänge sind so nicht möglich. Profilieren können sich Spieler nur durch gezielte Würfe und sicheres Fangen der Scheibe. Körperkontakt ist zu vermeiden. Sollte dennoch foul gespielt werden, müssen die Spieler die Situation selbst klären; ist dies geschehen, wird das Spiel fortgesetzt. **Bei Unstimmigkeiten wird der**



letzte Spielzug wiederholt. Schiedsrichter gibt es nicht! Fairplay ist oberstes Gebot!
Der Scheibenbesitz wechselt (Turn-Over), sobald die Frisbeescheibe den Boden berührt, von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft zu Boden geschlagen oder abgefangen wird oder vom eigenen Mitspieler ins Aus gespielt oder im Aus gefangen wird; das Spiel wird ohne Unterbrechung von der Mannschaft fortgesetzt, die zuvor in der Verteidigung war.
Ein Angreifer darf immer nur von einem Verteidiger gedeckt werden. Der Defensivspieler darf den Werfer nicht durch Körperkontakt oder gar durch das Herausschlagen oder Wegreißen der Scheibe am Wurf hindern. Erlaubt ist eine enge Verteidigungsposition (mind. ein Frisbee-Durchmesser bis eine Armlänge) um den Gegner beim Wurf zu stören. Bei Anfängern sollte der Abstand größer gewählt werden. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit die Scheibe zu passen; sein Gegner (Marker) zählt die Sekunden laut mit. Passt er in dieser Zeit nicht, gibt es einen Turn-Over.
Nach jedem Punktgewinn wechseln die Mannschaften die Seiten, um einen eventuellen Windvorteil auszugleichen. Die Mannschaft, welche den Punkt erzielt hat, führt den Anwurf aus der Endzone, in der sie zuvor erfolgreich war, wie oben beschrieben aus.
Das Spiel endet entweder nach einer bestimmten Spieldauer oder sobald eine Mannschaft einen zuvor vereinbarten Punktestand erreicht hat.
Das Spiel ohne Schiedsrichter ist ein wesentliches Merkmal von Ultimate-Frisbee. Die einfachen und überschaubaren Regeln gepaart mit Teamgeist, Fairplay und Respekt vor dem Gegner machen den „Spirit of the Game“ aus.

Würfe

Um das Ultimate-Spiel und andere Spielformen mit der Flugscheibe erfolgreich zu bestreiten, sollten drei grundlegende Wurftechniken erlernt werden: Die Rückhand, die Vorhand und der „Up-Side-Down“-Wurf.

Rückhand

4 Finger greifen in die Randinnenseite, der Daumen auf die Oberseite der Scheibe (Abb. 1: „Power Grip“);

Abb. 1

auch möglich: den Zeigefinger auf den Außenrand der Scheibe legen (Abb. 2).

Abb. 2

Der rechte Fuß steht vorn (Rechtshänder). Die Schulter des Wurfarms zeigt in Richtung des Zieles (seitlich stehen), Ellbogen und Handgelenk sind zur Brust hin gebeugt (Abb. 3).

Abb. 3

Beim Wurf wird der Arm gestreckt; der Unterarm überholt den Ellbogen, am Ende der Wurfbewegung klappt das Handgelenk schnell auf, um einen Drall („Spin“) auf die Scheibe zu übertragen, damit diese schnell rotiert und so eine stabile Fluglage einnimmt (Abb. 4).

Abb. 4

Vorhand

Die Scheibe wird von drei Fingern gehalten; Zeige- und Mittelfinger liegen V-förmig auf der Innenseite der Schei-

be, wobei der Mittelfinger in der Randinnenseite positioniert ist; der Daumenliegt auf der Randoberseite; Ring- und kleiner Finger sind eingeklappt (Abb. 5).

Abb. 5

Der Werfer steht frontal und hält die Scheibe mit hängendem äußeren Rand (ca. 45 Grad). Die Scheibe wird locker und überwiegend aus dem Handgelenk geworfen; sie richtet sich im Flug aus (Abb.6).

Abb. 6

Fliegt die Scheibe nach links, muss man den äußeren Rand mehr nach unten abklappen. Um eine zu starke Armbewegung zu verhindern, kann man den rechten Ellbogen mit der linken Hand hinter dem Rücken blockieren.

„Up-Side-Down“

Der „Up-Side-Down“ ist ein Überkopfwurf, mit dem man z.B. über einen Spieler hinweg werfen kann. Die Scheibe wird wie bei der Vorhand zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger gehalten. Der Werfer steht frontal und hält die Scheibe leicht schräg über dem Kopf, wobei die Unterseite nach oben zeigt (Abb.7). Mit einer kräftigen Wurfbewegung (Schlagwurf) wird die Scheibe wegkatapultiert; für den nötigen Spin sorgt das Abklappen des Handgelenks am Ende des Wurfs. Die Scheibe richtet sich im Flug mit der Unterseite nach oben aus und fliegt über kürzere Distanzen stabil.

Abb. 7

Die sicherste Art die **Scheibe zu fangen**, ist der sog. „**Sandwich-Catch**“. Dabei wird die Scheibe zwischen den beiden Händen („Klatschbewegung“) gefangen. Geübte Spieler können die Scheibe auch aus der Luft greifen („Daumen-Finger-Zange“).

DISC-GOLF

Eine weitere, für den Schulsport sehr interessante Spielform ist Disc-Golf. Es wird prinzipiell nach den gleichen Regeln wie das klassische Ballgolf gespielt. Anstelle der Löcher gibt es beim offiziellen Disc-Golf eigens konstruierte Zielkörbe aus Metall, in die die Scheibe geworfen werden muss.

Disc-Golf Korb (Quelle:www.DiscSport.net)

Im Freizeitbereich sowie im Schulsport können selbstverständlich auch „natürliche“ Ziele wie z.B. Laternenpfähle oder Bäume, aber auch Ziele wie Markierungshütchen oder Gymnastikreifen bzw. Fahrradreifen anvisiert werden.
Der Abwurf wird von einem bestimmten Ort vorgenommen, alle weiteren Würfe erfolgen von dem Punkt, an dem die zuvor geworfene Frisbee zum Liegen kam. Derjenige Spieler, dessen Scheibe am weitesten vom Ziel entfernt liegt, beginnt mit dem 2. Wurf usw. Jede Bahn eines Kurses ist mit einem sog. „Par“ versehen, also einer vorgesehenen Anzahl an Würfen. Spielt man auf einem Naturparcours, wie es im Schulsport meist der Fall sein wird, müssen sich die Spieler vorab auf ein Ziel einigen und realistisch einschätzen, wie viele Würfe für diese „Bahn“ vermutlich notwendig sind. Üblich sind Bahnen mit Par 3 und 4. Der typische Ablauf an Würfen auf einer Par 3-Bahn wäre Abwurf (Drive), Annäherung (Approach) und Zielwurf (Putt).
Die für einen Kurs mit mehreren Bahnen benötigten Würfe werden zum abschließenden Ergebnis addiert. Einfacher ist es, nur die - im Vergleich zum Par - mehr oder weniger benötigten Würfe zu addieren bzw. zu subtrahieren.
Als Wurftechnik für Disc-Golf eignet sich insbesondere der oben erwähnte Rückhand-Wurf, mit dem der Anfänger sowohl weite Distanzwürfe als auch präzise Zielwürfe realisieren kann.
Dieses Spiel ist natürlich lange nicht so bewegungsintensiv wie das konditionell anspruchsvolle Ultimate-Spiel. Dafür fördert es die präzise Wurftechnik und das soziale Miteinander: Absprachen müssen getroffen, gemeinsame Regeln und Ziele vereinbart werden. Und ein paar Meter muss man schließlich auch zurücklegen.
Zudem ist Disc-Golf ein hervorragendes Instrument um Schülerinnen und Schüler zu beschäftigen, die aus den unterschiedlichsten Gründen nicht am regulären Sportunterricht teilnehmen. Allerdings gilt es aufzupassen, dass - wegen der großen Attraktivität dieser Ersatzbeschäftigung - der „Krankenstand“ nicht plötzlich sprunghaft ansteigt.

Weitere attraktive Frisbee-Spiele für den Schulsport finden sich in der unten angeführten Literatur bzw. auf den Homepages der Verbände und Anbieter.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Kunert, Markus: *Frisbee – Scheiben im Schulsport. Praxisanleitung* (4. Aufl. 2006), DiscSport Verlag Mainz

→ reduziert auf das Wesentliche; speziell für die Schule und den Sportunterricht konzipiert; preiswert und sehr empfehlenswert!

Neumann/Kittsteiner/Laßleben: *Faszination Frisbee- Übungen – Spiele – Wettkämpfe* (2004), Limpert Vlg., Praxisbücher Sport

→ ausführliches Lehrbuch; umfangreiche Übungs-, Wettkampf- und Spielesammlung

Wulff, Hagen: *Frisbee in der Grundschule*. In: SportPraxis 2/2007, S. 10-17.

zahlreiche aktuelle Informationen unter:
www.frisbeesportverband.de
www.DiscSpor.net
www.whatisultimate.com
www.discgolf.de

Günstige Scheiben u.v.m. gibt es z. B. bei **Jump+Reach** (www.jump-and-reach.com)

Photos und Abbildungen: Peter Reich

<?>Frisbee® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Wham-O. Der Markenname „Frisbee" ist das gängigere Synonym für den deutschen Begriff Flugscheibe.

POI – Faszination fliegender Kugeln

Timo Schlotter, Haupt- und Werkrealschule Horb a. N.

Poispielen findet bei vielen Schülern der HWRS Horb einen positiven Anklang. Seit einem Jahr bietet die Schule eine Poi-AG in ihrem Ganztagesbetrieb an.
Poi kommt ursprünglich aus Neuseeland. Es wird einfach eine Kugel an eine Schnur befestigt und am anderen Ende der Schnur befindet sich eine Fingerschlaufe – das ist ein Poi. Die Poi werden aus dem Handgelenk geschwungen und beschreiben durch ihre Drehung eine Kreisbahn. Mit möglichst abwechslungsreichen Kreisbahnen werden die Poi um den Körper geschwungen. Ziel ist es, die Flugbahnen beider Poi möglichst kunstvoll und kreativ zu kombinieren.

Es gibt mehrere und verschiedene Poi. Nachfolgend werden Poi, die für den Einsatz in der Schule geeignet sind, dargestellt:
Übungspoi oder einfache Sockenpoi kann man mit Schülern ganz leicht herstellen. In Verbindung mit dem Fach Hauswirtschaft können Schüler ihre eigenen Doppel-, Socken- oder sogar Flaggenpoi nähen.
Nicht für die Schule geeignet sind Feuerpoi. Viele Schüler werden diese aber kennenlernen, wenn sie im Internet nach Poi suchen. Deshalb sollte in der Schule über die Gefahren von Feuerpoi aufgeklärt werden.

Poispielen verbindet Bewegung, Körper, Geist, Emotion, Musik, Sprache, visuelle Wahrnehmung und Kreativität in idealer Form. Die schnellen Anfangserfolge, die Begeisterung der Schüler für etwas Neues und die vielen Bereiche,

Übungspoi

Cometpoi

Doppelpoi

LED-Poi

Flaggenpoi

Sockenpoi

die das Poispielen anspricht, sind Gründe für einen interessanten Einsatz in der Schule – sei es in einer AG oder im Sportunterricht.

POI ALS ÄSTHETISCHES UND KREATIVES AUSDRUCKSMITTEL

Beim Schwingen von Cometpoi oder Flaggenpoi können sehr schöne Schwungbilder mit relativ einfachen Schwungtechniken entstehen. Schüler erfahren so schnelle Erfolge, die sich wiederum positiv auf ihr Selbstwertgefühl auswirken. Das kann einen Zugang zur ästhetischen Selbstdarstellung ermöglichen. Die Schüler lernen Poi aber auch als kreatives Ausdruckmittel kennen. Poispielen ermöglicht äußerst viele Bewegungs- und Schwungkombinationen, sodass die Kreativität gefördert wird. Es gibt z.B. folgende Bewegungen, die entdeckt, kombiniert, verknüpft und variiert werden können:

Arm- und Handbewegungen

- Arm- oder Handbewegungen in den verschiedenen Körperebenen Arm- und Handbewegungen in gleich- oder gegenläufiger Richtung

Poibewegung

- Drehrichtung vorwärts (Gegenuhrzeigersinn) oder rückwärts (Uhrzeigersinn)
- Drehrichtung der Poi gleich- oder gegenläufig
- Poibewegungen in den drei Körperebenen und allen hierzu parallelen Ebenen
- Auf- und abwickeln um die Arme, Hände, Beine, Hüfte …
- Bewegungen mit verkürzter Poilänge
- Flugbewegungen

Körperdrehungen

- Körperdrehungen um alle Körperachsen (longitudinale, sagitale, transversale)

Beine

- verschiedenste Bein- und Fußkombinationen wie beim Tanzen

Viele dieser Bewegungen können beliebig miteinander verknüpft werden z.B. Arme in gleichläufiger sagitaler Drehrichtung, Drehrichtung der Poi und somit auch der Hände gegenläufig zur Armbewegung, dabei Körperdrehung um die longitudinale Achse.
Durch entsprechende Verknüpfungen kann somit beim Poispielen der koordinative Schwierigkeitsgrad von sehr leicht bis sehr schwer variieren.

POI FÜR DIE BEWEGLICHKEIT

Die Beweglichkeit im Bereich der Handgelenke, Arm- und Schultergelenke wird beim Spielen der Poi geschult. Ziel komplexerer Übungen oder beim „Tanzen mit den Poi“ ist die Verbesserung der Beweglichkeit weiteren Körperpartien.

POI FÜR DIE KOORDINATION UND KONZENTRATION

Die Koordination beider Hände, das Raum-Lage-Verständnis und die Augen-Hand-Koordination werden gefördert. Da beim Poispielen die linke und die rechte Körperhälfte permanent zusammenarbeiten, wird auch die Funktion beider Gehirnhälften angeregt. Zudem werden die rechte und die linke Hand gleich intensiv trainiert.
Das Poispielen reicht von grobmotorischen bis hin zu äußerst feinmotorisch abgestimmten Bewegungen, sodass für Jedermann etwas dabei ist.
Beim Erlernen einzelner Techniken wird die Rhythmisierungsfähigkeit gefördert und kann z.B. in Verbindung mit Musik oder mit Rhythmusspielen in der Gruppe erweitert werden.
Beim Erlernen von verschiedenen Poitechniken muss auf jeden Fall mitgedacht werden. Es müssen über die visuelle Wahrnehmung Bewegungen differenziert erfasst werden und das Einüben neuer Techniken fordert ständige Konzentration.

POI ALS SANFTES TRAINING

Die Bewegung mit den Poi trainiert auf sanfte Art den Körper. Ein leichter Muskelkater ist nach intensivem Üben durchaus bemerkbar. Die Intensität kann mit schwereren Poi erhöht werden. Es werden hauptsächlich die Schulter- und Nackenpartie, die Armmuskulatur und die Rückenmuskulatur trainiert. Sehr viel mehr Körperpartien kann man trainieren, wenn man „mit den Poi“ tanzt.

POI ZUR FÖRDERUNG VON AUSDAUER

Beim Erlernen schwierigerer Schwungtechniken wird durchaus auch die Ausdauer trainiert, denn nicht alle Techniken werden auf Anhieb und ohne Körpertreffer erlernt.

POI ALS MEDITATIVES UND ENTSPANNENDES MITTEL

Es hat etwas Meditatives, wenn man Poi spielt. Man kann wunderbar abschalten, wenn Poitechniken automatisiert beherrscht werden. Dabei hat man jede Menge Spaß. Auch als Zuschauer kann man alles um sich herum vergessen. So hilft es dem Geist, Ruhe und Entspannung zu finden.

VIELSEITIGE EINSATZMÖGLICHKEITEN

Im Bereich der Spiele sind Poi vielseitig einsetzbar, z.B. Spiele zum Kennenlernen, Fangspiele mit Poi, Staffelspiele, Kooperative Spiele, Kommunikationsspiele, Rhythmische Spiele oder Vertrauensspiele.

Probieren Sie Poi einfach mal für sich und in der Schule aus – es lohnt sich. Vielleicht spüren Sie und Ihre Schüler die Faszination der fliegenden Kugeln.

Internettipps
www.playpoi.com
www.homeofpoi.com
www.artofpoi.de

Literaturtipp
Klaus Scheuermann: Spielerisch bewegen… Gruppenspiele zum Poi-Schwingen und zum Jonglieren. Eigenverlag 2008.

Slackline im schulischen Unterricht

Frank Bächle & Tilmann Hepp

Bei der Sportform „Slackline" handelt es sich kurz gesagt um das Balancieren auf einem Kunststoffband, das zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist. Also um eine Art Seiltanz, mit dem Unterschied, dass die dynamische Eigenschaft des Kunststoffes Bewegungen zulässt, die zwischen dem Gehen auf einem Stahlseil und dem Springen auf einem Trampolin anzusiedeln sind. Diese Art von sportiver Betätigung erfuhr in den letzten Jahren einen enormen Aufschwung, dessen Widerhall in der urbanen und subkulturell gefärbten Jugendkultur ebenso augenscheinlich ist wie durch die Aufnahme im Ergänzungstraining tradierter Sportarten.

Auch innerhalb des schulischen Sportunterrichts stellt das Slacklinen für die Autoren des vorliegenden Beitrages eine ideale Angebotsmöglichkeit dar. Für das nachfolgende Unterrichtskonzept, das für eine Doppelstunde auf den unteren Klassenstufen konzipiert wurde, sprechen mehrere Gründe:

- Slacklinen lässt sich von den so genannten Trendsportarten ohne übermäßigen Aufwand an personellen, materiellen und finanziellen Ressourcen sehr gut umsetzen.

- Aufbau und Inhalte sind auch für Lehrende ohne Vorkenntnis nach kurzer Einweisung durchzuführen.

- Das „Slacken" orientiert sich pointiert am Interessenshorizont Jugendlicher nach mit juveniler Etikette behafteten Sportarten.

- Der motivationale Zugang der Schüler für diese Sportart ist hoch und darüber hinaus ein direkter Liftimebezug gegeben. Denn Slacklinen kann fast überall und lebenslang ohne besonderen organisatorischen Aufwand ausgeübt werden.

- Die Sportform entspricht damit dem ministerialen Leitgedanken zum Kompetenzerwerb für Sport, der zu lebenslangem Sporttreiben motivieren soll.

- Der Inhalt „Gleichgewichthalten auf einem Band" eignet sich in besonderem Maße für die Entwicklung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten von Kinder und Jugendlichen. Somit ein zentrales Anliegen schulischen Sporttreibens, das in allen Bildungsplänen verankert ist. Vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit als zwei grundlegenden Fähigkeiten (vgl. Meinel & Schnabel 2007) können optimal geschult werden

Allerdings weist das Slacklinen auch einige strukturelle Besonderheiten auf, die in der didaktischen und methodischen Umsetzung zu berücksichtigen sind:

Abb1: Slackline besitzt einen hohen Aufforderungscharakter im Schulsport

- Aufgrund der extrem kleinräumig auszuführenden Bewegungsgestaltung stellen die Bewegungen auf dem Band hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit der Schüler.

- Nach anfänglichen schnellen Fortschritten verlangsamt sich der Lernprozess signifikant und ist nur über einen zeitlich intensiven und hoch konzentrierten Übungsprozess aufrecht zu erhalten.

- Dieses Merkmal ist besonders hinsichtlich der gewählten Adressatengruppe von Bedeutung, weil der immer langsam werdende Lernprozess die anfänglich hohe Motivation untergräbt.

Bei dem vorliegenden Unterrichtsentwurf gehen die Autoren von der Durchführung in der 6. bis 8. Klassenstufe aus. In diesen Klassenstufen favorisieren vor allem die männlichen Schüler großräumige, schnelle und wettkampfzentrierte Bewegungsformen. Ausführungsqualitäten, die das „Slacklinen" zuvorderst nicht aufweist, jedoch von dem genuin vorhandenen und wagnisorientierten Aufforderungsaspekt „In-Höhe-Balancieren" kompensiert werden.

Um einer schnell abflauenden Euphorie zu begegnen, legt dies für die praktisch-methodisch Umsetzung nahe, aufeinander abgestimmte Aufgabenstellungen in der Übungsphase zeitlich eng zu begrenzen. Da die Schüler in der Regel keine Vorerfahrung besitzen, bietet sich eine induktive Herangehensweise an. Kosel (2005) nennt bei der Schulung der Bewegungskoordination mehrere methodische Grundsätze, deren Beachtung die praktische Umsetzung des Weiteren strukturieren:

- Möglichst viele Übungsstationen, um lange Wartezeiten zu vermeiden

- Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen

- Hilfe geben - Hilfe annehmen

- In Gruppen arbeiten

AUFBAU DES PARCOURS

Allgemein gelten die wichtigen Sicherheitshinweise des Artikels „Wenn zu große Kräfte wirken" (Bächle/Hepp 2010). Je mehr Übungsstationen aufgebaut werden können, desto besser. In der Regel werden für einen guten Aufbau 3 – 5 Slacklines benötigt. Für Anfänger am besten geeignet ist die Befestigung der Slackline auf Kniehöhe. Beim Anbringen der Slackline muss dringend beachtet werden, dass dies im alleinigen Verantwortungsbereich des Lehrenden liegt und hierbei grundsätzlich eine nicht sachgerechte Nutzung von Sportgeräten vorliegt. Aufgrund der hohen Kräfte beim Spannen der Slackline sind die Fixpunkte mit Bedacht zu wählen *(siehe Kasten Handlungsempfehlungen)*. Es gibt Beispiele völlig abstruser und banaler Physikkenntnisse entbehrender Aufbauten, die eine hohe Gefährdung von Schülern und ein Versagen hallenbaulicher Bestandteile geradezu provozieren.

Bei der Wahl und dem Handling des Slacklinesets
ist das Ratschen- aus pragmatischen Handhabungsgründen dem Flaschenzugsystem vorzuziehen,
sollte die Breite der Lines mindestens 3 cm betragen und bevorzugt mindestens die Hälfte des Parcours mit Lines von 5 cm Breite ausgestattet werden. Dies bringt auch weniger sportlichen Anfängern schnelle Lernerfolge und kommt einer in der Regel motorisch heterogenen Klassenzusammensetzung entgegen,
ist bei den Ratschen auf einen langen Hebelarm zu achten, damit auch mit weniger Armkraft eine geeignete Spannung erreicht werden kann,
ist darauf zu achten, dass die Slacklines mit Ratschensystem nur von einer zuverlässigen Person möglichst mit einer Hand gespannt werden,
sollte beachtet werden, dass die Line nie mit Gewalt gestrafft wird.

Empfehlung für Slacklinesets:

Gute Erfahrungen haben die Autoren mit nachfolgenden Sets gemacht:

- Fa. Zurrfix/Ulm, Einsteiger Slackline, 15 m Länge, 50 mm, mit Langarmratsche, ca. 43,- Euro. Im Internet unter www.ZURRPACK.eu

- Fa. Gibbon, hier insbesondere die Jibline, 15 m Länge, 50 mm, ca. 45,-- Euro und die 15 m lange, 50 mm breite Classicline für ca. 50,-- Euro. Im Internet unter www.gibbon.de.

- Darüber hinaus gibt es weitere namhafte Hersteller. Die Slacklinesets unterscheiden sich dabei oft lediglich im Preis. Nach Meinung der Autoren ist ein Preis über ca. 60 Euro für ein 15 m langes Slacklineset unangemessen. Slacklinesets mit Flaschenzugprinzip sind für einen schnellen, unkomplizierten Aufbau im Sportunterricht nicht geeignet.

Abb. 2: Die Fixierung der Slackline sollte möglichst tief an der Säule erfolgen. Über Kleinkästen o.ä. wird die Line dann auf Höhe gebracht.

Handlungsempfehlung für die Wahl der Fixpunkte:

- Allgemein sollten lediglich Säulen zur Befestigung der Slackline verwendet werden. Hülsenrecksäulen sind dabei anderen Säulen zu bevorzugen. Sprossenwandsäulen, die nicht im Boden versenkbar sind, sind nicht als Fixpunkt geeignet.
- Der Anschlag der Slackline an den Säulen ist am besten in ca. 20 – 30 cm Höhe anzubringen.
- Ein Aufbau mit Kleinkästen, die einen sehr niederen Anschlag der Slackline erlauben, ist zu bevorzugen (vgl. Foto).
- Während des Slacklinens muss stets der korrekte Sitz der Säulen kontrolliert werden
- Zwei Slacklines sollten möglichst nicht diametral zur Säule gespannt werden, da ein Herausheben der Säule aus der Bodenhülse möglich ist.
- Flachstahlhaken für Spannreck bzw. Sufenbarren dürfen nur in die vorgesehene Belastungsrichtung des Hakens beansprucht werden.

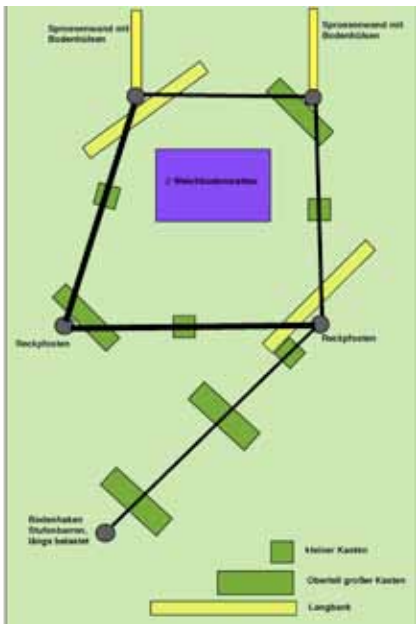


Abb.3: Beispiel eines Aufbaus mit vier Slacklines und insgesamt 9 Übungsstatione

Der vorliegende Aufbau (vgl. Abb. 3) wird mit vier Slacklines errichtet und an den Hülsenstangen von Reck, Sprossenwand sowie einer Bodenverankerung des Stufenbarrens fixiert. Mit Hilfe von kleinen Kästen, Oberteile großer Kästen und zweier Langbänke können insgesamt neun Übungstationen erstellt werden, an denen jeweils zwei bis drei Schüler Gelegenheit haben, alternierend zu üben.
Um einen „Streckenverlust" durch die Befestigungsschlaufe des Ratschensystems gering zu halten, sollte die Ratsche durch mehrmaliges Umwickeln der Schlaufe um den Fixpunkt möglichst nahe an demselben aufgehängt werden. (vgl. Abb. 4). Für den erstmaligen Aufbau in einer Klasse ist mit 10-15 Minuten zu rechnen.

Abb. 4: Mehrmaliges Umwickeln der Befestigungsschlaufen um die Säulen vermindert den „Streckenverlust" der Slackline

ABLAUF UND AUFGABENSTELLUNG DER STUNDE

Der Aufbau der Stunde ist so angelegt, dass zu Beginn dem natürlichen Explorationsverhalten der Schüler Rechnung getragen und danach durch gezielte Technikübungen das Fertigkeitsniveau erhöht wird. Die Stunde endet mit Wagnis-und Herausforderungsaufgaben

Stundeninhalte in der Übersicht

1 Explorationsphase
a) Gehen (Induktive Methode)
b) Stehen, Sitzen und Liegen (Induktive Methode)

2 Bewegungs- und Techniklernen
a) Gehen (Partnerarbeit)

Gruppen- und Einzelkorrektur durch den Lehrenden
a) Normalstart (Deduktive Methode)

3 Herausforderungs- und Wagnisaufgaben
- Wagnis *Sprungstart* (Deduktive Methode)
- Herausforderung im Team *Gruppenmarathon*
- Wagnis *Highline*
- Herausforderung im Team *Lehrer tragen*

Nach dem Aufbau sollten zwei plakatgestützte Hinweise zur Sicherheit gegeben werden (vgl. Abb. 5, alle Plakate stehen zum download unter www.baechle-online.de bereit):

Niemand steht oder läuft mit den Füßen quer zur Line (bei einem Sturz besteht große Gefahr auf dem Hinterkopf aufzuschlagen).
Es dürfen sich nie mehr als 2 Personen gleichzeitig auf einem Lineabschnitt befinden. Ein Lineabschnitt wird durch Kästen begrenzt.

EXPLORATIONSPHASE

Gehen

In der ersten Explorationsphase probieren die Schüler in Zweier bzw. Dreiergruppen an den jeweiligen Übungstationen selbständig das Gehen auf der Line. Den Schülern kann dabei freigestellt werden, ob sie in Schuhen oder barfuß auf der Line laufen wollen. Barfußlaufen bietet ein besseres Gefühl für die Line.

Hilfestellung

Nach ein paar Minuten sollte kurz die Hilfestellung demonstriert werden. Dabei ist zu beachten, dass der „Slacker", also jener, der auf der Slackline läuft, entweder die Hand auf die Schulter des Partners leicht auflegt oder der Partner den Slacker am Ellbogen ausgleichend unterstützt. Ungünstig ist es, fest die Hand des helfenden Partners zu fassen. Erfahrungsgemäß wird die Hilfe bei Jungen der unteren Klassenstufen nicht in dem Maße in Anspruch genommen und auch gegeben, wie dies für das Bewegungslernen sinnvoll wäre. Eine Alternative stellt die Verwendung von Gymnastikstäben dar, die ähnlich wie Wanderstöcke benutzt werden können. Vorteilhaft für eine Hilfestellung ist die Bildung von Dreierteams, da dadurch die Unterstützung beidseitig gewährt werden kann. In diesem ersten Lernschritt sind durch die straffen Slacklines und die gegenseitige Hilfestellung erste Fortschritte sichtbar.

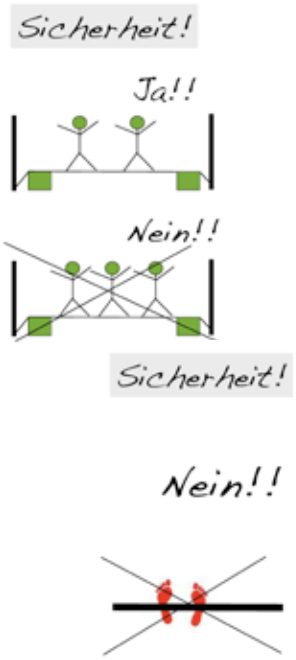


Abb.5: Sicherheitsplakate

Stehen, Sitzen und Liegen

Nach den ersten Gehversuchen gilt die Aufgabe: „Wer kann auf der Line stehen? Wer kann sitzen? Wer kann gar auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen?" (vgl. Abb. 6). Auch hier werden keine Bewegungslösungen vorgegeben, allenfalls können als Ansporn gelungene Lösungen herausgestellt werden.

Gehen auf der Slackline vor dem Stehen!

Oftmals wird im Anfängerunterricht methodisch das *Stehen* vor dem *Ge-*

hen angesiedelt. Das *Stehen* auf der Line ist jedoch für Anfänger ungleich schwerer, da hierbei bei vielen Slackern unwillkürlich der Standfuß zittert. Zwar kann dies bewegungstechnisch durch das Drücken des unbelasteten Beins gegen den Standfuß minimiert werden, aber der positive Effekt bleibt für Anfänger begrenzt. Um rasche Lernerfolge zu erreichen, soll deshalb das *Stehen* wie auch das *Sitzen* und *Liegen* nur im Sinne eines „Sammelns vielfältiger Bewegungserfahrungen" im Ablauf integriert werden. Das *Gehen* auf der Line von Punkt A nach Punkt B besitzt für Schüler die größte Herausforderung.
Als Grundlage für den anschließenden Technikblock „Bewegungslernen des Gehens" ist es sinnvoll, am Ende der Explorationsphase „Stehen, Sitzen und Liegen" die Schüler zu nochmaligen Gehversuchen aufzufordern. Die Aufforderung sollte mit der Wahrnehmungsaufgabe verbunden werden, darauf zu achten, welche Körperstellungen hilfreich sind, um auf der Line verbleiben zu können.

Abb. 6: Explorationsphase Liegen (hier auf dem Bauch) und ein mögliches „Ergebnis"

BEWEGUNGS- UND TECHNIKLERNEN

Gehen

Von den möglichen Technikmerkmalen des Gehens sind nach Ansicht der Autoren folgende vier im Anfängerunterricht sinnvoll anzusprechen und zu schulen:

- Fußstellung zur Line
- Beugung im Kniegelenk
- Armhaltung
- Kopfhaltung und Blickrichtung

Um einer zu starren Körperhaltung der Schüler zu begegnen, ist der immer wiederkehrenden Hinweis „Locker bleiben!" hilfreich.

Um die vier oben genannten Kriterien zu erarbeiten, bietet sich eine induktive Herangehensweise an, die mit Hilfe von Plakaten visualisiert wird.

- Die Schüler werden mit Plakaten und der jeweils entsprechenden Fragestellung zur Bewegungsaufgabe aufgefordert.
- In Zweierteams werden die Bewegungslösungen gesucht (vgl. Abb. 7)
- Die Lösungen werden zusammen getragen und die beste zusätzlich plakatgestützt herausgestellt.
- An den einzelnen Stationen werden die Bewegungslösungen geübt.

Fußposition auf der Line

Fragestellung: Wie werden die Füße auf der Line aufgesetzt?
Zieltechnik: Der Fuß wird zuerst mit dem Ballen und dann mit dem Rest des Fußes auf der ganzen Fläche und in Linie mit der Line aufsetzen (vgl. Abb. 8)

Abb. 7: Der Technikblock „Gehen" bietet sich zur Partnerarbeit an.

Abb. 8: Technikplakate „Fußposition"

Beugung des Kniegelenks

Fragestellung: Wie sehr muss das Kniegelenk gebeugt/gestreckt werden?
Zieltechnik: Leichte Beugung des Kniegelenkes (vgl.: Abb. 9)

Abb. 9: Technikplakate „Kniegelenk"

Armhaltung

Fragestellung: Wie sind die Arme zu halten?
Zieltechnik: Die Oberarme werden in Brusthöhe zur Seite gestreckt und die Unterarme nach oben etwas angewinkelt (vgl. Abb.: 10).

Abb. 10: Technikplakate „Armhaltung"

Kopfhaltung und Blickrichtung

Fragestellung: Wohin schauen die Augen?
Zieltechnik: Der Kopf wird relativ aufrecht gehalten und beim Gehen ein entfernter Punkt – z.B. Fixpunkt der Line – fokussiert (vgl. Abb.: 11). Von al-

len Technikkriterien fällt dies den Schülern - zusammen mit der Beugung im Kniegelenk - erfahrungsgemäß am schwersten. Unwillkürlich schauen fast alle Schüler beim Gehen auf die Füße, obwohl dadurch der Balanceakt erschwert wird.

Abb. 11: Technikplakate „Kopfhaltung und Blickrichtung"

Einzelkorrektur durch den Lehrenden
Bei der Umsetzung dieses Technikblocks fällt Schülern der unteren Klassenstufen die gegenseitige Bewegungskorrektur äußerst schwer fällt. Auch soziale Motive hemmen Jugendliche, sich gegenseitig in der Bewegungsausführung zu korrigieren. Aus diesen Gründen ist es ratsam, nach einer Gruppenkorrektur eine kurze Einzelkorrektur aller vier Kriterien bei jedem einzelnen Schüler durch den Lehrenden durchzuführen (vgl. Abb. 12).

Normalstart
Bisher begehen die Schüler die Line von den kleinen Kästen aus. Und mit Durchführung des Technikblocks *Gehen* sind die allermeisten Schüler in der Lage, einige Meter auf den 50 mm breiten Slackline zu gehen, vor allem wenn diese relativ straff gespannt sind. Beim *Normalstart* wird nun die Line vom Boden aus bestiegen, wobei der beste Bereich nach dem ersten Viertel der Gesamtlänge liegt.

Zieltechnik: Man stellt sich parallel zur Line, der starke Fuß wird ohne (!) Belastung auf die Line gestellt, der Oberköper leicht darüber gebeugt. Der Körperschwerpunkt sollte sich möglichst über der Line befinden. Vom anderen Fuß wird dann mit einer kräftigen Ausholbewegung der Arme impulsartig abgedrückt. Der Abdruckfuß wird möglichst schnell auf die Line gesetzt, am besten leicht schräg hinter dem Standfuß.

Abb. 12: Hilfreich und effektiv: Bewegungskorrektur durch den Lehrenden

3. HERAUSFORDERUNGS- UND WAGNISAUFGABEN

a) Sprungstart (Jumpstart)
Das *Gehen* wie auch das *Aufstehen* in der Linemitte sind durch eher kontrollierte Bewegungen mit hoher Konzentration gekennzeichnet. Um dem Bedürfnis nach weiträumigeren Bewegungen und nach mehr Wagnis konstruktiv zu begegnen, bietet sich die Einführung des ***Sprungstarts*** an. Dieser Aufstieg ist eigentlich schon etwas für Fortgeschrittene, aber aufgrund seines Herausforderungscharakters idealerweise auch im Anfängerbereich bei Jugendlichen einzusetzen.

Zieltechnik: Beim Sprungstart steht man nahe einem Fixpunkt schräg neben der Line auf dem Boden. Mit einem Schrittsprung wird nun aufgesprungen, wobei der vordere Fuß in gerader Line und der hintere etwas quer zu Line gesetzt wird. Zum besseren Gelingen ist der Schwerpunkt bereits vor dem Aufsetzen über die Line zu bringen.

Für die motorisch begabteren und weniger ängstlichen Schüler kann auch weiterführend der Laufsprungstart (Running Jump Start) eingeführt werden. Dieser wird am besten mit zwei, drei Schritten ausgeführt, wobei es erst einmal egal ist, ob die Füße nacheinander oder gleichzeitig auf die Line gesetzt werden.

Die nachfolgenden Abschlussherausforderungen stellen gewissermaßen den Höhepunkt der Stunde und das Ergebnis des Lernprozesses dar. Je nach zur Verfügung stehender Zeitspanne bieten sich mehrere Inhalte an.

Gruppenmarathon
Hierbei geht es darum, die Summe der gelaufenen Meter auf der Line von allen Schülern zu ermitteln. Damit auch die Schwächeren zum Erfolg beitragen können, soll möglichst auf einer breiten aber etwas längeren Line gelaufen werden. Eine entsprechende Vorgabe der Streckenlänge durch den Lehrenden, die eine Super- Gruppe erreichen kann, erhöht zusätzlich die Motivation. Zur praktikablen Umsetzung werden unter der Line in Meterabständen Markierungen angebracht und jeweils der Abgangspunkt von der Line gewertet.

Highline
Ohne Zweifel stellt die Highline für alle Schüler das Besondere dar. Aus Sicherheitsaspekten sollte eine Linehöhe gewählt werden, die den Wagnischarakter noch transportiert, aber vollkommen ungefährlich ist. Die Highline

Abb. 13: Aufbau einer Highline. Der Fixpunkt sollte weiterhin möglichst tief an der Säule angeschlagen werden

Abb. 14: Aufbau für die Aufgabe: „Lehrer tragen".

wird zwischen Reckpfosten in ca. 40cm Höhe gespannt und über zwei große Kästen auf Höhe gebracht. Um genügend Fallraum zu haben, sind zwei große Matten längsseitig nebeneinander auszulegen (vgl. Abb. 13). Während die ersten Schüler sich auf der Highline versuchen, erfolgt an die Übrigen die Anweisung, weiter auf den niederen Lines zu üben. Eine Aufforderung, die in aller Regelmäßigkeit von den Schülern mit jugendlicher Nonchalance übergangen wird, weil jeder sich sogleich voller Erwartung vor der Highline einreiht. Dabei zeigt sich spätestens hier ein sichtbarer und „stolzer" Lernerfolg, da fast alle Schüler die Länge einer Weichbodenmatte in doch „kribbeliger" Höhe bewältigen können. Für die Besseren kann noch die Zusatzaufgabe gestellt werden, auf der Mitte der Line kurz in die Hocke zu gehe

„Lehrer tragen"

Diese Aufgabe klingt nicht nur für Schüler im ersten Moment undurchführbar. Während ein Ende der Line am Reckpfosten befestigt bleibt und das Kunststoffband wiederum über die großen Kästen auf Höhe umgelenkt wird, halten die Schüler per Muskelkraft das andere Ende (vgl. Abb. 14). Sie haben nun die Aufgabe, die Line so auf Spannung zu halten, dass der Lehrende mit vollem Vertrauen in die Fähigkeit seiner Schüler die Highline überqueren kann. Das gelingt im Übrigen bis hinunter zur fünften Klassenstufe. Ja, es ist klappt sogar, wenn die Schüler beide Enden festhalten! Hierbei sollten aber je Ende mindestens 10 verlässliche Schüler ziehen.

Fazit

Zusammenfassend erweist sich die Sportart „Slackline" ideal als ergänzendes Angebot im schulischen Unterricht. Sie besitzt einen hohen wagnisorientierten Aufforderungscharakter und gewährt aufgrund der jugendlich assoziierten Etikette eine gute Eingangsmotivation. Für die Herangehensweise sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, zudem ist der Aufwand für den Aufbau überschaubar und kann von jeder Lehrkraft nach kurzer Einweisung umgesetzt werden. Aufgrund der eher kleinräumigen Bewegungsmuster und der großen Anforderung an die Konzentrationsfähigkeit sind in den unteren Klassenstufen Konzepte von einer bis höchstens zwei Doppelstunden zu favorisieren. So hoch der Aufforderungscharakter der Lines anfangs für Schüler auch ist, in der Regel lässt er schnell nach. Bei älteren Schülern, die sich eher auf hochkonzentriertes und selbstständiges Üben einlassen können, sind auch Blöcke mit fünf oder mehr Doppelstunden sinnvoll. Auch als ergänzende Station, beispielsweise in einer Gerätturneinheit, ist eine gespannte Line schnell und sinnvoll unterzubringen.

Literatur

Bächle, F. u. Hepp, T. Wo zu große Kräfte wirken, Sportunterricht, Schorndorf 2010 H.4

Kosel, A. (2005): Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf: Hofmann.

Meinel, K.; Schnabel, G. (2007). Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischen Aspekt. Aachen: Meyer & Meyer.

Miller, F., Friesinger, F. (2008). slackline. Tipps Tricks Technik. Köngen: Panico Alpinverlag.

Wopp, C. (2006). Handbuch zur Trendforschung im Sport. Aachen: Meyer &Meyer.

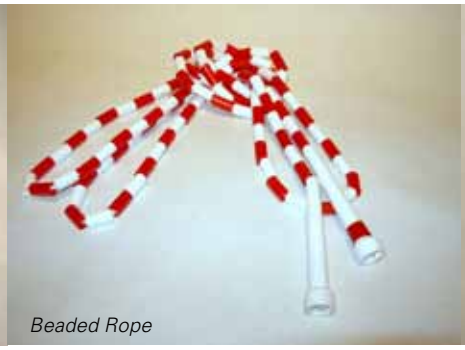
Zum Abschluss nochmals eine Übersicht zu Einteilung, Inhalten und Organisation der Unterrichtseinheit.

Phase	Inhalt	Organisation
Einstieg Aufwärmen	Kurze Ankündigung des Unterrichtsinhaltes Aufwärmspiel	
Einführung	Aufbau Sicherheitshinweis: Keiner geht auf die Slackline, bevor diese nicht freigegeben ist Gemeinsamer Aufbau des Slacklineparcours. Lehrer spannt die Slacklines Sicherheitshinweis: 2 Plakate werden zusätzlich an der Wand entrollt und der ganzen Klasse kurz erläutert D Nicht quer zu Line stehen D Nicht mehr als 2 Schüler pro Line-Abschnitt	Aufbauanweisungen auf DIN A4 Blättern - 4 Slacklines - 4 kl. Kästen, - 4 große Kästen - 2 Langbänke - 2 Reckpfosten - 2 Sprossenwände - 2 Weichbodenmatten - Plakate Sicherheit - Plakate Technik
	Explorationsphase a) Gehen Schüler versuchen selbständig an den einzelnen Stationen auf der Slackline zu gehen. Hinweis und Demonstration der Hilfestellung b) Stehen - Sitzen - Liegen Wer kann stehen? Wer kann sitzen? Wer kann liegen? Mindestens 3 Sekunden. Kurze Explorationsphase und Herausstellung von gelungenen Lösungen Nochmals Gehversuche	Zweierteams Stationen im Slacklineparcour Slacklineparcour
Hauptteil	Bewegungs- und Techniklernen a) Gehen In Bezug auf die Explorationsphase erfolgt eine kurze Reflexion zu 4 einzelnen Technikaspekten des „Gehens auf der Line“. Wie stehen die Füße genau auf der Line? (Plakat) Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Fußstellungen aus Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat) Auf der Line dieses Technikkriterium über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, Partnerkontrolle Wie ist die Beugung im Kniegelenk? (Plakat) Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Beugestellungen des Kniegelenkes. Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat) Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehenden Aspekt nicht vergessen, Partnerkontrolle Wie ist die Armhaltung? (Plakat) Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Armhaltungen Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen, (Plakat) Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle Wie ist die Kopfhaltung? Wohin schauen die Augen? (Plakat) Schüler gehen kurz auf die Lines und probieren verschiedene Kopfhaltungen und Blickrichtungen Ergebnisse sammeln, richtige Ausführung herausstellen (Plakat) Auf der Line diesen Aspekt über vier Abschnitte hinweg konzentriert üben, vorhergehende Aspekte nicht vergessen, Partnerkontrolle Gruppen- und Einzelkorrektur Schüler werden vom Lehrer einzeln korrigiert, mit Optimierungshinweisen, Rest übt b) Normalstart Demonstration durch den Lehrenden Schüler probieren mit dem Ziel, nach dem Aufstehen wenigstens 3 Meter zu gehen	Plakate mit Technikkriterien ganze Gruppe, Stationen Stationen
Abschluss	3. Herausforderungs- und Wagnisaufgaben a) Sprungstart (Jumpstart) Demonstration durch den Lehrenden Schüler probieren mit dem Ziel, nach der Landung ruhig zu stehen Gruppenmarathon: Die ganze Klasse versucht so viele Meter auf der Slackline zu sammeln wie möglich, Lehrervorgabe: „50 wäre sensationell!“ Highline: Schüler laufen über eine „Highline“ „Lehrer tragen“: Schüler spannen an einem Ende per Muskelkraft die Line, Sportlehrer läuft darüber	Stationen 1 Line, 2 große Kästen 2 Weichböden
	Abbau der Geräte	

Trendsport „Seilspringen“ - Rope Skipping in der Schule

Dorothee Fetzer, Leibniz-Gymnasium Östringen

Speed Rope


Beaded Rope

Long Rope/ Double Dutch

Seilspringen ist out – „Rope Skipping“ ist in! Das gleiche Sportgerät und doch eine andere Sportart, die mehr Begeisterung auslöst?
Musik, Tanz, Schnelligkeit, Ausdauer, Akrobatik, Koordination, Kreativität, Kooperation - aufgrund der Vielseitigkeit der „neuen“ Sportart, bietet Rope Skipping einen höheren Aufforderungscharakter als das reine Seilspringen – und zwar für jedermann. Ob alleine, zu zweit, zu dritt oder in Formation – gefordert sind immer Körper und Kopf.
Besonders im Schulsport lässt sich das Konzept gut umsetzen und bereitet den Schülerinnen und Schülern viel Freude bei der Bewegung zum Beat der Musik und beim Kreieren ihrer eigenen Choreografien. Freude, die vielleicht auch mit aus der Turnhalle hinaus auf die Straße und in die Freizeit der Kinder genommen werden kann. Denn alles was man zur Umsetzung dieser Sportart braucht, ist ein Seil und seinen eigenen Körper. Und schon entstehen neue Ideen und beeindruckende Choreografien…Lassen Sie sich von Ihren Schülern überraschen!

GESCHICHTE

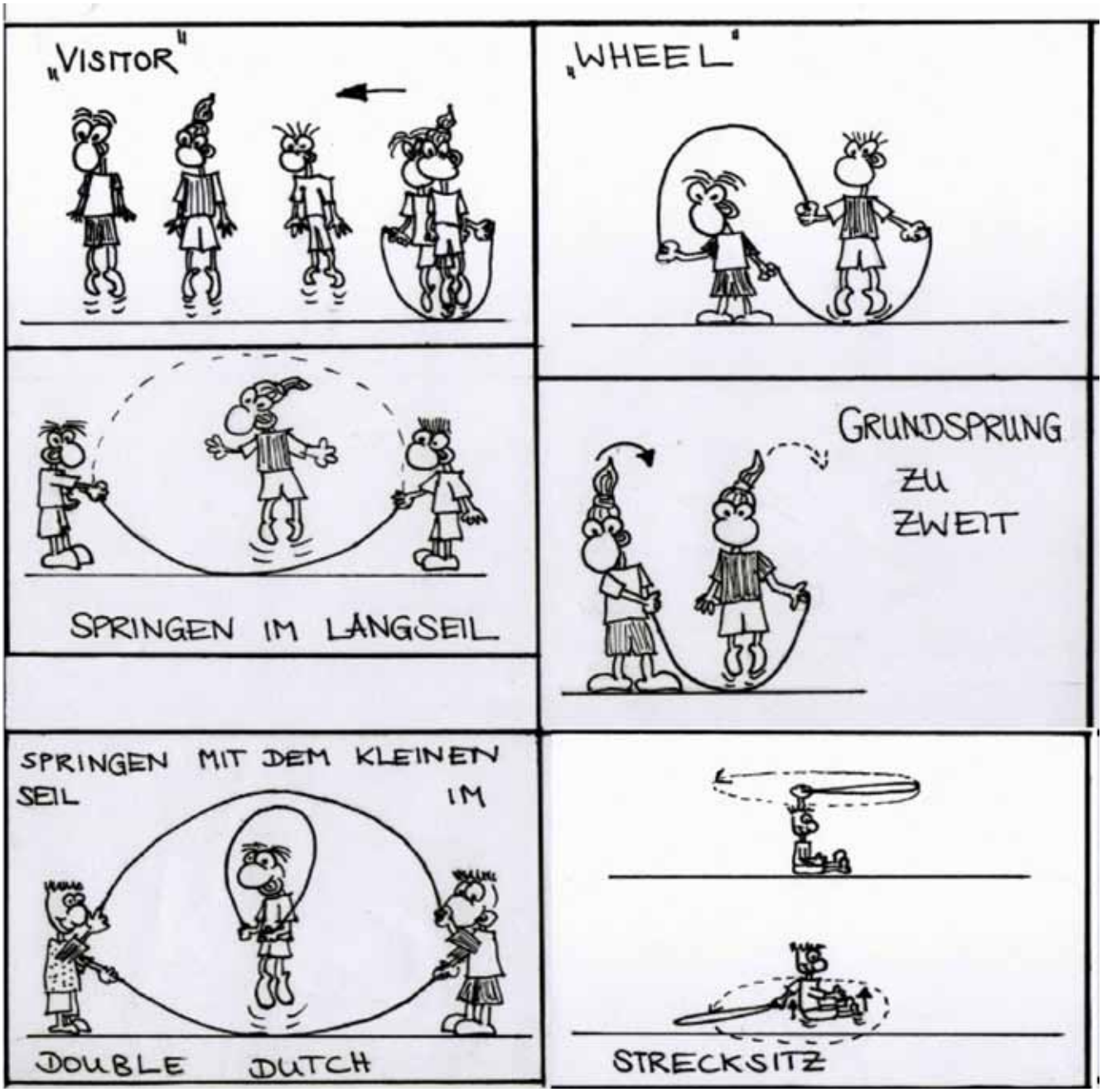
Rope Skipping kommt wie die meisten Trendsportarten aus den USA. Die American Heart Association startete Anfang der 80er Jahre eine Initiative zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im späteren Alter. Die Stiftung wandte sich vor allem an die Schulen, in die die Ausdauersportart dadurch vermehrt einbezogen wurde. So entwickelten sich in der Sporthalle und auf der Straße durch die Kinder und Jugendlichen immer komplexere und neue Varianten des Seilspringens, die letztendlich bühnenreif wurden.
Nach Deutschland gelang die Newcomer-Sportart Mitte der 80er Jahre: im Rahmen eines deutsch-amerikanischen Schüleraustausches sah der Grundschullehrer Wolfgang Westrich eine Schau-Aufführung die ihn sehr beeindruckte. Zuhause begann er nun diese Art des Seilspringens auch mit seinen Schülern zu üben.
Mittlerweile ist Rope Skipping im Deutschen Turnerbund verankert und wird als offizielle Wettkampfsportart geführt. Auch die Fitness-Studios haben ihr Ausdauertrainingsangebot mit der Trendsportart „Rope Skipping“ erweitert.

MATERIAL

Durch den Einsatz unterschiedlicher Seile kommt die Vielfältigkeit und Dynamik im Rope Skipping noch mehr zum Ausdruck.
Das *Speed Rope* ist ein dünnes Kunststoffseil, das besonders schnelles Springen ohne großen Kraftaufwand ermöglicht. Es ist daher auch gut für Anfänger geeignet.
Beim *Beaded Rope* (Gliederseil) sind viele kurze Kunststoffhülsen auf einer Schnur aufgefädelt und machen somit das Seil schwerer und langsamer. Das Seil ist etwas länger als das Speed Rope, bleibt beim Schwingen besser in Form und ermöglicht so auch gut das Springen mit einem Partner. Es wird bei vielen Tricks eingesetzt.
Das *Langseil* ist ein ca. 5,40m langes Schwungseil. Es kann nur aus einem Kunststoffkern bestehen oder zusätzlich noch mit einem Seilmantel eingefasst sein. Für das Springen im Double Dutch werden zwei dieser Seile verwendet.

SPRÜNGE

Für *alle* Sprünge gilt:
Gesprungen wird nur über die Fußballen. Die Landung erfolgt federnd über den Vorderfuß. Der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden, der Blick ist nach vorn gerichtet. Die Oberarme liegen am Oberkörper an, die Ellbogen sind gebeugt und die Unterarme leicht abgespreizt. Der Schwung kommt nur aus den Handgelenken. Es ist auf eine nur minimale Sprunghöhe zu achten! Die Knie werden beim Springen nicht angezogen und das Seil berührt beim Durchschlagen leicht den Boden. In der Regel erfolgt das Springen beim Rope Skipping ohne Zwischenfedern. Zum Erlernen neuer Sprünge oder bei zu hoher Belastung kann dies aber von Vorteil sein.
Easy Jump (Grundsprung): Es wird mit geschlossenen Beinen auf der Stelle gesprungen.
einbeinige Basic Stunts:
Joggingsprung: Der linke und der rechte Fuß werden bei jedem Seildurchschlag im Wechsel aufgesetzt. Dieser Sprung wird auch beim Speedspringen verwendet (schnelles Laufen auf der Stelle).
Heel to heel (Fersensprung): Eine Ferse wird vor dem Körper auf dem Boden aufgetippt, dann erfolgt ein Grundsprung, dann mit der anderen Ferse auftippen.
Kick swing (Kick des Beines nach vorn): Bei jedem Seildurchschlag wird im Wechsel ein Knie nach oben gezogen und dann mit dem Unterschenkel nach vorne ausgekickt.
beidbeinige Basic Stunts:
Skier (Slalomsprung): Aus der Grundstellung mit fast geschlossenen Beinen im Wechsel nach rechts und links springen (entweder mit Einnehmen



der Grundstellung oder im direkten Wechsel von rechts nach links möglich).

Bell (Glockensprung): Aus der Grundstellung mit geschlossenen Beinen im Wechsel nach vorn und zurück springen (mit oder ohne Einnahme der Grundstellung).

Twister (Hüftdrehsprung): Der Unterkörper wird beim Springen eingedreht, der Oberkörper bleibt in der Grundhaltung.

Side Straddle (Hampelmann)/ Forward Straddle (Schrittsprung): Die Beine nach außen grätschen und wieder schließen bzw. in die Schrittstellung bringen und wieder schließen. Der KSP bleibt jeweils in der Mitte und beide Beine sind gleich belastet.

X-Motion (Kreuzsprung): Kreuzen der Beine aus der Grätschstellung und wieder öffnen in die Grätschstellung.

Double under (Doppeldurchschlag): Das Seil wird zweimal durchgeschlagen während man einmal hochspringt. Hierfür eignen sich besonders gut die Speed Ropes.

Non-Jumping Techniken:

Windmühle seitlich: Beide Seilenden in einer Hand halten und das Seil seitlich am Körper schwingen. Dabei kann noch vorn und zurück gegangen werden.

Windmühle gekreuzt: Aus der seitlichen Windmühle wird das Seil, wenn es oben ist, vor dem Körper auf die anderen Seite geschwungen und wieder zurück.

Windmühle über Kopf: Das Seil wird horizontal über dem Kopf geschwungen.

Strecksitz: Man sitzt im mit gestreckten Beinen am Boden und schwingt das Seil horizontal über dem Kopf. Dann hebt man gleichzeitig Beine und Po vom Boden ab und schlägt das Seil unter den gestreckten Beinen durch. Das Ganze kann entweder mehrere Male hintereinander durchgeführt werden oder abwechselnd ein Durchschlag und ein Kreisen über dem Kopf.

1/2 Drehung: In Verbindung mit dem Grundsprung: das Seil nach einem Sprung an einer Körperseite vorbeischwingen lassen (seitliche Windmühle) während der Springer eine 1/2 Drehung auf die zum Seil gewandte Seite macht. Das Seil beobachten und wenn es oben ist, die Hände wieder öffnen und sofort rückwärts weiter springen.

Brezel: Hände nah beieinander halten,

jedes Seilende aber in einer Hand. Aus der Windmühle über Kopf das Seil beim Vorschwung öffnen (Hände auseinander) und erst einem und dann mit dem anderen Bein durch das Seil steigen. Ein Arm macht dabei eine Kreisbewegung über Kopf, der andere Arm wird tief und hoch genommen.

Criss Cross (Arme kreuzen in Verbindung mit dem Grundsprung):
Während des Grundsprungs werden die Arme vor dem Körper gekreuzt und wieder geöffnet. Hilfreich ist es, wenn man die Unterarme dabei wie eine Acht vor dem Körper schwingt und dabei weit an den Hüften nach außen greift.

MIT PARTNER (BEADED ROPES VON VORTEIL):

Grundsprung zu zweit (1 Seil): Zwei Partner stehen nebeneinander und halten jeweils mit der äußeren Hand das Seilende fest. Das Seil wird vorwärts geschwungen und ein Partner springt in das Seil hinein. Nach 3-4 Sprüngen kommt er wieder heraus und der andere Partner wechselt hinein. Dann auch mal mit beiden Partnern nebeneinander im Seil springen.

Wheel (Rad, 2 Seile): Zwei Partner stehen nebeneinander. Jeder hält sein eigenes Seilende mit der äußeren Hand fest, mit der inneren Hand das des Partners. Nun werden die Seile versetzt geschwungen, die Unterarme kreisen also gegengleich: die rechte Hand ist unten wenn die linke oben ist und umgekehrt. Man muss immer dann über das Seil springen, wenn die eigene äußere Hand nach unten zeigt.

Visitor (1 Seil): Mehrere Schüler stehen im Abstand von ca. 60 cm in einer Reihe. Alle nehmen das Sprungtempo des Springers auf. Der Springer (Visitor) beginnt bei der ersten Person und springt gemeinsam mit ihr über das Seil, dann erfolgt ein Sprung in die Lücke, dann gemeinsam mit der nächsten Person.

SPRINGEN IM LANGSEIL UND DOUBLE DUTCH:

Für das Springen im Langseil benötigt man zwei Seilschwinger, die das Seil in einem schönen großen Bogen unter Spannung schwingen. Gerade beim Double Dutch ist es wichtig, dass die Seile richtig geschwungen werden und dazu gehört auch Übung.
Das Hineinlaufen in das Langseil stellt für viele Schüler eine Schwierigkeit dar. Deshalb ist es anfangs hilfreich, wenn der Lehrer dem Schüler „einzählt". Um sicher in das Seil einzulaufen, muss man dem Seil praktisch „hinterher laufen". Ist das Seil auf dem Boden aufgeschlagen und schwingt nach hinten weg, läuft man schnell auf die Linie zwischen den Seilschwingern und beobachtet, wann das Seil erneut auf den Boden kommt. Dann springt man drüber.
Beim Double Dutch werden zwei Schwungseile in unterschiedliche Richtungen gleichmäßig geschlagen. Es ist deshalb etwas anspruchsvoller in die Seile hineinzulaufen, da nach dem ersten Überspringen des einen Seils sofort das zweite Seil kommt und man sich mehr auf den zweiten Sprung konzentrieren muss. Auch hier ist eine akustische Unterstützung (z. B. „Hopp"-Rufe für den Zeitpunkt des Sprungs) seitens des Lehrers sinnvoll.
Als Steigerung nehmen die Schüler kleine Sprungseile mit ins Langseil bzw. Double Dutch hinein und versuchen im großen Seil mit dem kleinen Seil zu springen. Hier kann auch mit dem Rhythmus variiert werden.

Vorschlag zur Umsetzung im Unterricht

Rope Skipping bietet sich eher für eine Einzelstunde an. Die Belastung ist relativ hoch und kann daher nicht 90 Minuten aufrecht erhalten werden. Wenn man bedenkt, dass 10 Minuten Seilspringen dieselbe Wirkung wie 30 Minuten Joggen haben, wird dieser Aspekt noch einmal verständlicher.
Die Schüler sollten unbedingt feste Turnschuhe tragen. Achten Sie auch darauf, dass die Schüler mit einer für sie passenden Seillänge springen: Die Enden des Seils sollen bis zu den Achselhöhlen reichen, wenn man mit den Füßen in der Mitte des Seils steht. Die richtige Technik des Grundsprungs ist unbedingt einzuhalten.

Möglicher Aufbau einer Unterrichtseinheit:

1. Stunde: Einführung des Grundsprungs und erster Grundtechniken, Rhythmusschulung, Speedspringen
2. Stunde: Erweiterung der Grundtechniken (mit und ohne Partner) an Stationen, Raumwege und Aufstellungsformen
3. Stunde: Springen mit dem Langseil, Erarbeiten einer Gruppenkür
4. Stunde: Springen mit dem Double Dutch, Üben der Gruppenkür
5. Stunde: Üben und Festigen der Kür, Langseilspringen und Speedspringen
6.+7. Stunde: Benotung (Doppelstunde bzw. 2 Einzelstunden einplanen)

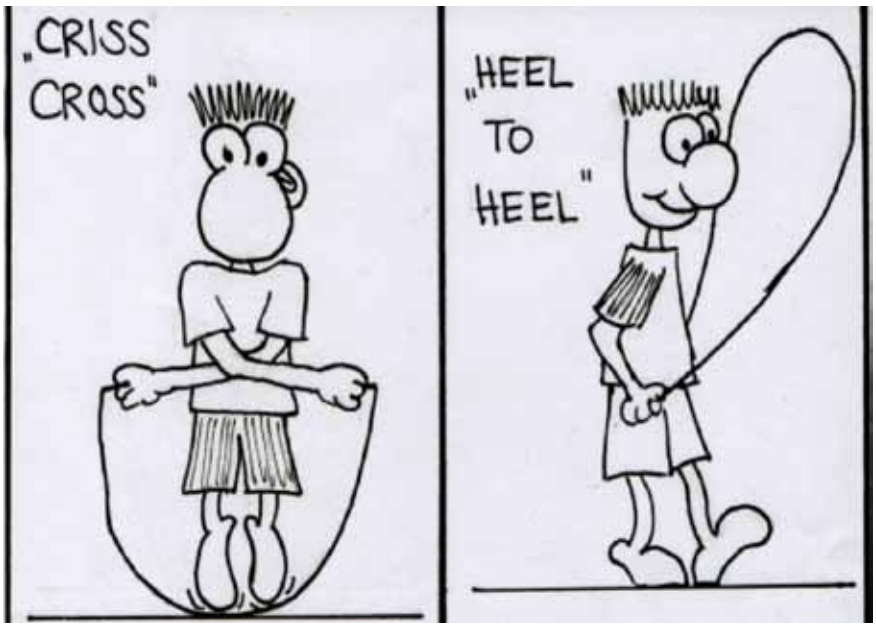
Grundsätzlich gehört zu jeder Unterrichtsstunde eine Aufwärmphase, in der Sprunggelenke, Beine, Schultergürtel und Handgelenke vorbereitet und gelockert werden.
In der ersten Stunde sollte die Rhythmusschulung in Verbindung mit der Einführung des Grundsprungs und erster einfacher Grundtechniken im Vordergrund stehen. Dabei fungiert der Lehrer oder leistungsstarke Schüler/innen als „Vorspringer", woran sich die Klasse orientieren kann. Als Organisationsform kann man je nach Klassengröße entweder eine Kreisaufstellung oder eine Blockaufstellung (versetzt auf Lücke) wählen. Es eignen sich alle ein- und beidbeinigen Basic Stunts als einführende Sprünge und die Seilschwungbewegungen ohne Springen. Je nach Leistungsstand der Klasse kann damit variiert werden. Wichtig ist aber vor allem, dass das Springen zur Musik und auf unterschiedliche Rhythmen geübt wird. Die Schüler müssen selbst den Takt der Musik hören und ihn beim Springen umsetzen können. Als begleitendes Konditionstraining kann in jeder Stunde eine kleine Speed-Einheit eingebaut werden, die später auch bei der Benotung berücksichtigt wird. Dazu sollen so viele Joggingsprünge wie möglich innerhalb einer vorgegebenen Zeit ausgeführt werden. Der Partner kann die Sprünge zählen. Dann wird gewechselt.
In der folgenden Stunde sollen die Grundtechniken wiederholt, vertieft und vor allem durch Sprungformen mit dem Partner erweitert werden. Dazu kommen die Erprobung der unterschiedlichen Raumwege und das Kennenlernen verschiedener Aufstellungsformen. Dies kann gut beim Aufwärmen eingebaut werden, sodass es die Schüler an den Stationen in ihren Gruppen anwenden können. Die Stationen werden in Gruppen von 3-4 Schülern durchlaufen. Auf Stationskärtchen ist der jeweilige Sprung bzw. die jeweilige Aufgabe erklärt. Der Lehrer geht als Ansprechpartner von Station zu Station und korrigiert gegebenenfalls die Schüler. An jeder Station liegt das entsprechende Material, das dort benötigt wird.
In der dritten Stunde soll neben dem Erarbeiten einer Gruppenkür das Springen am Langseil im Vordergrund stehen. Immer eine Gruppe kommt für eine bestimmte Zeit zum Lehrer, der die Langseilstation betreut. Die anderen

Gruppen überlegen sich währenddessen die Choreografie ihrer Gruppengestaltung. Das Springen am Langseil wird zunächst ohne Hineinlaufen geübt. Die Schüler stellen sich bei ruhendem Seil zwischen die Schwinger und springen nach Anschwingen des Seils los. Dann wird das Einlaufen vorgeschaltet, für das der Lehrer zunächst das Kommando gibt. Nach 4-5 Sprüngen im Seil soll der jeweilige Schüler wieder versuchen hinauszulaufen ohne hängen zu bleiben. Es können auch immer mehrere Schüler auf einmal im Seil stehen und springen. Erweiterungen stehen keine Grenzen im Wege: Springen mit dem kleinen Seil im großen Seil, Einspringen über eine Radwende, Einrollen, Liegestützspringen im Seil,… Springen im Double Dutch wird nicht jeder Schüler schaffen, es sollten aber alle versuchen! Ebenso sollte jeder Schüler das Schwingen der Seile probiert haben. Die Schwinger müssen den Springer sehr aufmerksam beobachten und das Seil seinen Bewegungen anpassen. In dieser Stunde gilt es, die Schüler so viel wie möglich probieren zu lassen, denn nur so werden sie Erfolgserlebnisse im Double Dutch sammeln können. Als Erweiterungsmöglichkeiten steht den Schülern alles offen. Welche Varianten sie ausprobieren möchten, ist ihnen überlassen. Die Organisation wird aus der vorhergehenden Stunde übernommen.
Die restliche Zeit der Einheit steht dem Üben und Festigen der Gruppenkür für die Benotung, sowie den anderen Prüfungselementen zur Verfügung.

Raumwege/ Bewegungsrichtungen:
vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal, Drehungen
Aufstellungsformen der Gruppe:
Reihe/Linie (eine oder mehrere), Dreieck, Stern, Viereck (Rechteck, Quadrat), (Halb-)Kreis.

Benotungsvorschläge:
Im Wettkampfsport wird zwischen zwei Kategorien unterschieden:
- Sprungschnelligkeit
- Kreativität und Technik.

Für die Benotung im Sportunterricht lassen sich daraus folgende Möglichkeiten ableiten:
Die Schülerinnen und Schüler gestalten in Gruppen ihre eigene Kür, bei der die Ausführung der Technik und der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Grundsprünge sowie die Kreativität der Gestaltung nach den Kriterien Raum, Zeit und Form bewertet werden. Desweiteren kann man



den Schnelligkeitsaspekt bei der Notenfindung mit einbeziehen. Hierfür bekommen die Schülerinnen und Schüler eine Zeitvorgabe, in der sie so viele Sprünge wie möglich ausführen müssen.
(Für das Springen im Langseil können ebenfalls unterschiedliche Abstufungen getroffen werden:
Kann der Schüler ins Langseil hineinlaufen und springen?
Kann der Schüler ins Langseil hineinlaufen und darin zusätzlich mit einem kleinen Seil springen?
Kann der Schüler ins Double Dutch hineinlaufen und springen?
Kann der Schüler ins Double Dutch hineinlaufen und zusätzlich mit einem kleinen Seil springen?
Es sollte eine Mindestanzahl von Sprüngen festgelegt werden ab wann eine Stufe jeweils als erfüllt gilt, z.B. 5 Sprünge mit dem kleinen Seil im großen Seil. Weiter kann man als Kriterium setzen, dass die Schüler auch wieder aus dem Seil hinauslaufen müssen ohne hängen zu bleiben, um eine Stufe erfüllt zu haben.

Musikvorschläge:
Generell sollte beim Rope Skipping eine schnellere Musik im Bereich von 120-160 bpm verwendet werden. Der Beat sollte gut zu hören sein, damit die Schüler nicht „gegen den Takt" springen. Außerdem sollte man motivierende Musik verwenden und dazu teilweise auch auf aktuelle Lieder zurückgreifen.

The Pussycat Dolls:	
When I grow up	123 bpm
Rihanna:	
Please don´t stop the music	126 bpm
Sheryl Crow:	
Fight for this love	126 bpm
Madonna:	
Give it 2 me	132 bpm
Eiffel 65:	
Blue (Da Ba Dee)	132 bpm
David Guetta:	
Love is gone	132 bpm
Rednex:	
Cotton Eye Joe	135 bpm
Rihanna:	
SOS	141 bpm
ABBA:	
Mamma Mia	141 bpm
Metro Station:	
Shake it	153 bpm

Literatur:
Bieligk, M. (o.J.). Musik, Tricks und flottes Tempo – eine Einführung ins Rope Skipping. In: RAAbits Sport, Teil VI Beitrag 1. Stuttgart: Raabe.
Wiescher, I. (1995). Seilspringen – Ropeskipping. *Der Übungsleiter*, Sammelband 5, S. 71-76, Wiesbaden: Limpert.
Menze-Sonneck, A. & Schäfer, S. (2007). "Skip dich fit!" Spielerische Übungsformen im Rope Skipping. *Praxis in Bewegung – Sport und Spiel*. Sammelband 5: Power im Sportunterricht, S. 27-33.

Internet:
http://de.wikipedia.org/wiki/Seilspringen
Rope Skipping Specialists:
http://www.ropes-and-more.de
Badischer Turnerbund:
http://www.badischer-turner-bund.de/cms/iwebs/defaultaspx?mmid=8506&smid=6427#13566
Sportinfo 1/99:
http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/ ~ za343/osa/spinfo/rope-skipping.htm

Flagfootball der große Trend bei der Jugend

Horst Fernbacher, Schulsportbeauftragter des AFVD

Flagfootball hat an den Schulen in den letzten Jahren eine rasante aufwärts Entwicklung gemacht. Bis Mitte der 90er Jahre wurde nur in den USA Flagfootball, die **kontaktfreie Variante** des American Footballs, in den Schulen gespielt. In Deutschland war noch sehr wenig vom Flagfootball zu sehen. Das sollte sich aber im Herbst 1996 ändern. Mit Unterstützung des Düsseldorfer American-Football-Clubs „Rhein Fire" (NFL Europa) lief zunächst in NRW das „Fire Future Projekt" mit sechs Schulen in Duisburg, Düsseldorf und Essen an.

Heute ist Flagfootball eine feste Größe in zahlreichen Schulen. Flagfootball ist die kontaktfreie Variante des American Footballs und wird von Jungen und Mädchen im Alter von 11-15/16 Jahren gespielt. Seit 5 Jahren auch mit Bambinis von 7 – 11 Jahre. Flagfootball kann aber auch von Erwachsenen oder älteren Schülerinnen und Schülern gespielt werden
Viel braucht man nicht zum Spiel:

- Eine Wiese oder ein Spielfeld 30x60 m,
- 5, 7 oder 9 Spieler pro Team,
- Einen Football, Sportkleidung und einen Flaggürtel

Und auf geht`s!

Auch bei sehr geringen Vorerfahrungen der Schüler stellen sich nach nur kurzer Zeit folgende Lernerfolge ein:

- Die Motivation der SchülerInnen, eine ihnen nur aus den Medien bekannte Sportart zu erlernen, ist erfahrungsgemäß so hoch, dass eine Nachhaltigkeit tz erwarten ist.
- Flag in der Schule einzuführen bedeutet, die SchülerInnen mit etwas Neuem zu konfrontieren, z. B. mit neuen Bewegungserfahrungen, einem unbekannten Spielgerät, unbekannten Spielregeln.
- Es kann bald eine grundlegende Spielfähigkeit erreicht werden, die sich auf andere Spielsportarten übertragen lässt.
- Innerhalb von zwei Doppelstunden sind die SchülerInnen in der Regel in der Lage ein einfaches Spiel zu meistern. Dafür sind natürlich situativ angemessene Regeländerungen sinnvoll.

Das gemeinsame Erlernen einer neuen Sportart von Lehrer und Lerngruppe führt zu einer interaktiven Lernsituation, die beiden Seiten sehr viel Spaß bereitet und eine fruchtbare Lernsituation kreiert. Wir freuen uns über eine wachsende Akzeptanz unserer Sportart und hoffen, dass wir auch Sie für unseren Sport begeistern können!

Bei allen Fragen bezüglich Flagfootball steht Ihnen jederzeit der Schulsportbeauftragte des American Football Verband Deutschland unter der E-Mail Adresse fernbacher38@yahoo.de zur Seite.

Flag
im Bedingungsfeld Schule

Koedukativ

Cheerleading

Kooperation Schule - Verein

Integration in den Schulalltag (z.B. Geschichte / Englisch)

Klassenstufen übergreifend

Integration in den Schulsportalltag (Flaggen – Bälle)

Einbindung von leistungsschwachen Schülern

Sportartübergreifende Komponenten

Sozialpädagogisches Konzept

Die Regeln und das Spielfeld können dem Entwicklungsstand der Schüler angepaßt werden

Kann im Prinzip überall gespielt werden

Trainingsergänzung für andere Sportarten

geringe Kosten (Material – Kleidung)

verschiedene Wettkampfformen

Einbindung in AG's

Erlernen von Schlüsselqualifikationen:
soziale Kompetenz
Kommunikations- und Teamfähigkeit
Verantwortungsbewußtsein

Pausensport

Kontaktlose Variante

hoher Aufforderungscharakter
geringer Anforderungscharakter

Trendsport / American Way Of Life

„Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“, Jahrgang 2009

Ute Kern, DSLV Nordbaden

Die „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“ erscheinen in diesem Jahr zum 12. Mal. Damit macht der DSLV Landesverband Baden-Württemberg, interessierten Kolleginnen und Kollegen erprobten und mit entsprechender Modifizierung leicht umsetzbaren Unterricht zugänglich.

Heft 76

Thorsten Grimme: **Differenzielles Lernen zur Einführung des Volleyballspiels**. Unterrichtsversuch in Klasse 6.
„Differenzielles Lernen“ – die bewusste Abweichung von einem festen Technikleitbild – soll am Beispiel des Pritschens und Baggerns im Volleyball auf Umsetzbarkeit und Effektivität untersucht werden. Dabei werden die Technikaufgaben auf die für das Volleyballspiel unumgänglichen Basisanweisungen beschränkt, so dass den Schülern ausreichend Freiraum zum Erproben individueller Lösungswege bleibt.
Dr. Romy Köhler: **Rückschlagspiele.** Erproben von Spiel- und Übungsformen der Ballschule in Klasse 7, Mädchen.
Die Arbeit orientiert sich an: Roth/Kröger/Memmert: *Ballschule Rückschlagspiele.* Damit sollen die Grundlagen für das in der Weiterführung des Unterrichts geplante Badmintonspiel geschaffen werden. Es wird gezeigt, dass ein solches Unterfangen ohne größeren Aufwand mit den „normalen“ Gegebenheiten in der Schule möglich ist.

Raik Zischkale: **Einführung in das Beachvolleyballspiel** im Neigungsfach 12.
Den Schwerpunkt dieser Arbeit bilden die für das Beachvolleyballspiel typischen Techniken, insbesondere in Abwehr und Angriff. Die Übungen sind so angelegt, dass durch differenzierende Maßnahmen sowohl erleichterte als auch anspruchvollere Anforderungen gestellt werden.

Heft 77

Melanie Konrad: **Weit, genau, kontrolliert werfen.** Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.
Hier werden vielfältige Spiel- und Übungsformen gewählt, in denen mit überwiegend „zwingenden Situationen“ Umwege und Fehllernen vermieden werden sollen. Außerdem werden zweckmäßige Tests zur Lernkontrolle gezeigt.

Michael Reuter: **Verknüpfung von Theorie und Praxis am Beispiel Speerwurf** im Neigungsfach 13.
Die Technik des Speerwurfs wird den Schülern – in einem dem Niveau des Neigungsfachs angemessenen – strukturierten Unterricht vermittelt. Freiraum bleibt dabei beim individuellen Üben. Die Theorieteile werden als PowerPointPräsentation dargeboten (Folienvorlagen in diesem Heft) und unterstützen die Praxis.

Heft 78

Marlene Schäfter: **„Im Dschungel ist was los.“** Schulung von Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit in Klasse 5.
Unter dem Sammelbegriff „Dschungel“ mit verschiedenen Unterthemen in den jeweiligen Stunden erhalten die Kinder vielfältige, die Bewegungsphantasie anregende Aufgaben, die auf Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit ausgerichtet sind. Naturgemäß werden dabei auch die übrigen koordinativen Fähigkeiten geschult.

Susanne Zoll: **„Schwimmen – einmal anders“.** Koordinations- und Konditionsschulung in Klasse 9, Mädchen.
Neben Aqua-Jogging, Aqua-Aerobic und Spielen im Wasser sollen Elemente aus dem Synchronschwimmen dazu beitragen, konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu schulen und zu verbessern. Mit Hilfe von Arbeitsblättern sollen die Schülerinnen überwiegend in Gruppenarbeit eigene Bewegungsgestaltungen im Wasser erstellen.

Heft 79

Manuela Stratz: **Le Parkour** in einer 11. Mädchenklasse.
Die „Philosophie“ des Parkour war zuvor Gegenstand im Französischunterricht. Im Sportunterricht sollen die Schülerinnen durch die Elemente des Parkour ihre Bewegungserfahrungen erweitern und dabei die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten verbessern. Für die Leistungsüberprüfung wird ein mit den Schülerinnen zusammen entwickelter Kriterienkatalog vorgestellt.
Simone Breitmaier: **Le Parkour.** Unterrichtsprojekt in einer koedukativen 8. Klasse.
Im Rahmen eines auf zwei Tage verteilten sieben Zeitstunden umfassenden Projektes sollen die Schüler und Schülerinnen über den Weg des „Gruppenpuzzles“ ausgewählte Parkourtechniken erlernen und in einem von der Gruppe selbständig gestalteten Parcours anwenden.

Corinna Wolfensperger: **Bodenakrobatik** zur Förderung der Kooperationsfähigkeit in Klasse 5, koedukativ.
In der Auseinandersetzung mit zunehmend komplexer werdenden Übungen aus der Bodenakrobatik (v.a. „Pyramidenbauen“) sollen Kooperations- und Kommunikationsbereitschaft entwickelt und gefördert werden. Zugleich soll durch die in Kleingruppen, z.B. im Gruppenpuzzle, zu lösenden Aufgaben die Scheu vor Zusammenarbeit von Jungen und Mädchen abgebaut werden.

Heft 80

Florian Wagner: **Rollstuhl-Basketball**. Unterrichtsversuch in einer 8. Klasse mit einem körperbehinderten Schüler.
Die Jungen einer 8. Klasse mit einem von Geburt an querschnittgelähmten Schüler sollen im gemeinsamen Sporttreiben (hier Rollstuhl-Basketball) für das Problem körperlicher Einschränkung sensibilisiert werden und mögliche Hemmungen im Umgang mit Behinderten ablegen, aber auch ihre Bewegungserfahrungen durch die Auseinandersetzung mit ungewohnten Situationen erweitern. Die Kenntnisse und Erfahrungen des behinderten Jungen im Rollstuhl-Basketball werden unterrichtsfördernd eingesetzt.

Christian Klaas: **Sport mit Handicap.** Erweitern der Bewegungserfahrungen mit Spielen aus dem Behindertensport. (Kl. 9, J.).

Elemente aus dem Behindertensport wie Spielen mit Rollbrett, Goalball und Blindenfußball sollen dazu beitragen, Wahrnehmungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit zu verbessern und die Bewegungserfahrungen zu erweitern, das Verständnis für die Lage von Behinderten – und ihre speziellen Fähigkeiten – zu vertiefen und damit auch soziale Kompetenzen zu fördern.

Heft 81

Till Backfisch: **Kondition und Kooperation** mit Übungen aus dem Boxtraining in einer 9. Jungenklasse.
In diesem bilingualen Unterrichtsversuch sollen Übungen aus dem Boxtraining dazu betragen, die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Dazu sollen den Schülern grundlegende Boxtechniken und Verständnis für das Boxen als Sportart – ohne den in den Medien üblichen Rummel – vermittelt werden. Unter Verzicht auf die direkte körperliche Auseinandersetzung sollen in Partner- und Gruppenarbeit soziale Kompetenzen, v.a. Kooperationsfähigkeit und Verantwortungsgefühl, gefördert werden.

Dieter Clemens: **„Konkurrenz und Kooperation".** Förderung sozialer Kompetenzen in einer 7. Jungenklasse. In diesem die Fächer Sport und Religion verbindenden Unterrichtsversuch erhalten die Schüler Aufgaben, die sie befähigen sollen, Probleme zu erkennen und Lösungen zu suchen, Konflikte selbständig unter Verzicht auf Gewalt zu regeln, eigene und fremde Schwächen zu akzeptieren und sich untereinander respektvoll und fair zu verhalten.

Der Jahrgang 2009 erscheint in gedruckter Form (bei Vorbestellung: Einzelheft 3.--€, Paket 15.--€) und als kompletter Jahrgang auf CD Rom (15.-- €). Material- und Versandkosten: 1.50 €. Die Hefte bzw. CD Rom sind ab sofort erhältlich.

Anfrage an u.kern@dslvbw.de

Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche

- 60 Ideen für Sportunterricht und Freizeit -

Christian Reinschmidt / Ulrike Wagner, Studienleiter an der Südbadischen Sportschule Steinbach

Damit es auch bei Ihren Schülern nicht mehr heißt: Koordination und Ausdauer – mangelhaft! Mit diesen Fitness-Spielen erhalten Sie ungewöhnliche und witzige Ideen für den neuen Lernbereich Gesundheit und Fitness im Sportunterricht, aber auch für den Vereinssport. Bei einer Reifenwanderung, der Chinesenstaffel oder beim Gegenteilspiel verbessern die Kinder und Jugendlichen ihre Beweglichkeit, trainieren ihre Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. **Das Besondere: Kurze Fitness-Infos liefern Ihnen alles Wissenswerte zur Wirkungsweise der einzelnen Spiele**. Darüber hinaus finden Sie zu jedem Spiel Angaben zur Gruppengröße, Spieldauer, den didaktischen Zielsetzungen und möglichen Varianten. Ein Fundus, der es in sich hat denn fit sein macht Schule!

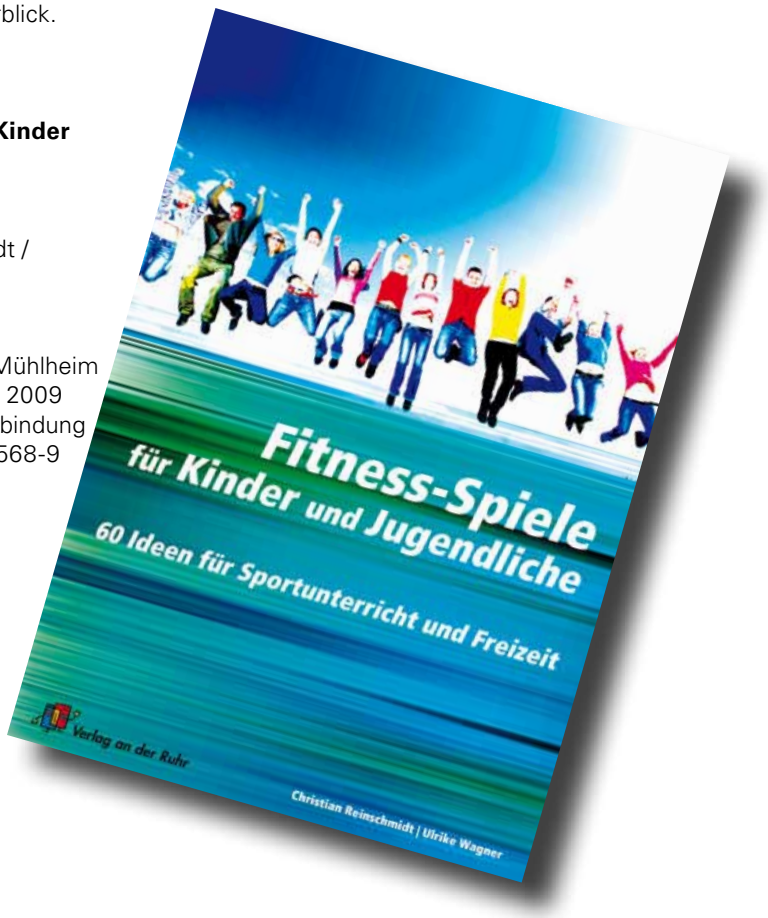
In der **theoretischen Einführung** werden sowohl die gesundheitlichen Vorteile der körperlichen Belastung aufgezeigt, als auch die für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen wichtigen Bewegungsreize dargestellt.

Jedem der 60 Fitness-Spiele ist in den **Praxiskapiteln** eine ganze Seite gewidmet. Neben einer anschaulichen Spielskizze geben die Kategorien Spielbeschreibung, Gruppengröße, Spieldauer, Grätebedarf, Zielsetzungen, Organisation, Variation und Fitnessinfo einen sehr guten Überblick.

Titel:
Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche

Autoren:
Christian Reinschmidt /
Ulrike Wagner

Verlag:
Verlag an der Ruhr, Mühlheim
Erscheinungsdatum: 2009
84 Seiten, A4, Spiralbindung
ISBN 978-3-8346-0568-9
19.50 Euro



Interview mit Sarah Hecken, zweifache deutsche Meisterin im Eiskunstlauf und mit 16 Jahren jüngstes Mitglied des deutschen Olympiateams 2010

Claudia Wörner, Kerstin Burkardt – Integrierte Gesamtschule Mannheim-Herzogenried (IGMH)

Sarah Hecken, die mit 14 Jahren Deutschlands jüngste deutsche Meisterin im Eiskunstlauf geworden ist, startete 2010 als amtierende deutsche Meisterin bei den Olympischen Spielen in Vancouver als jüngstes Mitglied des deutschen Olympia-Teams. Die inzwischen 16-jährige Schülerin besucht die 11. Klasse der Integrierten Gesamtschule Mannheim Herzogenried (IGMH).

Ihre sportlichen Erfolge der letzten Monate:
19.12.2010 Deutsche Meisterschaften, Mannheim Platz 1
24.01.2010
Europameisterschaften, Tallinn, Estland Platz 16
26.02.2010 Olympische Spiele, Vancouver, Kanada Platz 18
27.03.2010
Weltmeisterschaften, Turin, Italien
Platz 12

Du bist in der Weltspitze des Eiskunstlaufes angekommen. Wie hat sich dein Leben seither verändert?

Ich stehe jetzt mehr in der Öffentlichkeit. Das, was ich mache, kann irgendwo in der Zeitung stehen. Es ist komisch, dass ich erkannt werde. Das ist natürlich Sinn der Vermarktung, andererseits muss ich mehr darauf achten, wie ich mich verhalte. Ich habe jetzt viele Werbetermine und Autogrammstunden. Durch meine Ehrungen wie zum Beispiel „Mannheims Sportlerin des Jahres“ kommen noch weitere positive Verpflichtungen dazu.

Wie waren die Reaktionen deiner Mitschüler, als du nach Olympia wieder an die Schule kamst?

Meine Mitschüler haben mich mit Glückwunschplakaten empfangen. Die Schüler meiner Klasse waren bei der Übertragung alle bei meinem Klassenlehrer und haben den Wettkampf live am Fernsehen verfolgt. Im Unterricht durfte ich über meine Erfahrungen in Vancouver berichten.

Als ich nach der WM mit Lehrern vor dem Lehrerzimmer gesprochen habe, kamen Unterstufenschüler, wollten Autogramme und mich an der Schulter anfassen und sagten dann: “Ich wasche meinen Finger nie wieder.“. Das war lustig.

Die Schule hat deine Kür am Schulbildschirm übertragen. War dir das unangenehm?

Nein, denn dadurch sind noch mehr Schüler auf mich aufmerksam geworden. Sie haben getuschelt, weil sie nicht sicher waren, ob ich es wirklich bin. Manchmal laufen mir auch Schüler hinterher und beobachten mich.
Wie sieht dein Tagesablauf aus?
Ich stehe um 6.30 Uhr auf, mache mich fertig und gehe dann meistens von 8 Uhr bis 13 Uhr in die Schule. Von dort aus gehe ich direkt in die Eishalle. Abends komme ich gegen 21 Uhr nach Hause.

Wie sind deine Trainingsbedingungen in Mannheim?

Wir haben in Mannheim sehr gute Bedingungen für das Eislaufen. Wir können von 12 Uhr bis 22 Uhr auf das Eis. Wenn mein Choreograph da ist, darf

ich es auch früher nutzen. Ich trainiere hauptsächlich im Eislaufzentrum, das direkt an der Schule ist. Manchmal auch in der SAP-Arena oder in Viernheim.

Wie sieht dein Training außerhalb der Eisfläche aus?

Ich gehe dreimal in der Woche zum Ballett und zweimal zum Athletiktraining. In der Hauptsaison gehe ich zweimal wöchentlich joggen und zur Physiotherapie. Wenn wir im Sommer kein Eis haben, dann habe ich sechsmal in der Woche Ausdauertraining und sechsmal Kraft- und Stabilisationstraining. Nebenbei Massage. Im letzten Jahr hatte ich zusätzlich noch Kunstturnen. In diesem Jahr kommen noch Ballett und Theater dazu. Theater ist neu in meinem Trainingsprogramm; es ist wichtig für meine Ausstrahlung. Das Sommertraining ist härter als das Wintertraining.

Wer gehört zu deinem Trainerstab?

Mein Trainer ist Peter Sczypa. Dann habe ich noch mehrere Choreographen, eine Ballett- und eine Athletiktrainerin.

Welches sind deine Stärken und Schwächen?

Zu meinen Stärken gehören auf jeden Fall mein Ehrgeiz und meine starken Nerven. Leider bin ich etwas ungeduldig.

Hast du Fehlzeiten in der Schule?

Die IGMH ist eine Ganztagesschule. Den Nachmittagsunterricht kann ich wegen des Trainings nur selten besuchen.

Wie vereinbarst du deine zahlreichen Termine mit der Schule? Wann lernst du zum Beispiel?

Oft habe ich zwei Stunden Training, dann eine Stunde Pause, dann wieder Training. In dieser Pause mache ich meine Hausaufgaben. Den verpassten Stoff muss ich nachholen. Wenn ich das nicht schaffe, bekomme ich Hilfe von verschiedenen Fachlehrern. Das kann auch am Wochenende und in den Ferien sein.

Bist du mit deinen schulischen Leistungen zufrieden?

Trotz meiner Fehlzeiten bin ich mit meinen Zensuren sehr zufrieden. Ich bin in der 11. Klasse und das Abitur ist mir sehr wichtig. Wenn ich mich im Sport verletze und den Sport nicht mehr ausüben kann, brauche ich für die Zukunft eine gute Schulausbildung. Ich verpasse viel in der Schule, aber dank der Unterstützung meiner betreuenden Lehrer bekomme ich das gut auf die Reihe. Diese Lehrer sind auch außerhalb der Unterrichtszeit für mich da.

Inwiefern unterstützen dich deine Eltern und deine Freunde bei der Ausübung des Sports?

Ohne meine Eltern würde ich den Sport nicht ausüben können, sie haben mich zum Eislaufen gebracht und bezahlen die Dinge, die nicht von Sponsoren übernommen werden. Die Zahl der Sponsoren wird dank meiner Managerin jedoch immer größer. Wenn ich mal nicht so gut drauf bin und mein Training nicht so gut gelaufen ist, bauen meine Eltern mich auf. Auch mein Trainer hilft mir sehr dabei, zu ihm habe ich eine gute Beziehung, da ich mit ihm mehr Zeit verbringe als mit meinen Eltern. Meine Freunde lenken mich gerne von meinem Alltagsstress ab.

Was machst du in deiner Freizeit?

Freizeit habe ich nur selten. Meistens lerne ich dann für die Schule oder treffe mich mit Freunden. Wenn ich verletzt bin, weiß ich manchmal nicht, was ich mit der Zeit anfangen soll, da ich das nicht gewöhnt bin.

Was ist dein nächstes sportliches Ziel?

In der nächsten Saison möchte ich noch besser werden. Bei der EM möchte ich besser laufen als in diesem Jahr. Die EM war mein erster großer Auftritt in der Meisterklasse. Danach kamen die Olympischen Spiele und die WM. Meine Leistungen steigerten sich von Wettkampf zu Wettkampf. Ich möchte im nächsten Jahr von Anfang an mein ganzes Potential zeigen.

Hast du schon berufliche Ziele?

Ich würde gerne etwas im sportlichen Bereich machen, weil Sport mich schon mein ganzes Leben lang begleitet. Genaue Ziele habe ich noch nicht, da ich mich auf meine sportliche Karriere konzentriere. Die IGMH ist eine sportbetonte Schule, ich werde in der Oberstufe Sport als Neigungsfach belegen.

Wo siehst du dich in fünf Jahren?

Auf dem Eis!
Mein Trainer und ich planen immer das kommende Jahr. In diesem Jahr war unser Ziel, dass ich unter die ersten zwanzig Läuferinnen bei der EM komme, im nächsten Jahr möchte ich gerne unter die ersten zehn kommen. Mein Trainer setzt mir realistische Ziele, die ich bis jetzt immer verwirklichen konnte. Ich hoffe, dass ich in fünf Jahren ganz vorne dabei bin.

Liebe Sarah, vielen Dank für das Interview. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele!