



# INFO

**Newsletter 2017/1**

Fachbereich Sport

Regierungspräsidium Karlsruhe Abteilung 7 Schule und Bildung

## ***Alte Spiele in neuem Gewand***

### **Editorial**

Liebe Leserinnen und Leser,

neue Trends erobern den Sportunterricht – und das ist auch gut so, denn Stillstand bedeutet Rückschritt. So gibt es mittlerweile zahlreiche Unterrichtsmodelle für Le Parkour, Frisbee, Rope-Skipping etc. Dabei sollte man aber den Wert der traditionellen Sportarten nicht unterschätzen. Nicht ohne Grund haben viele Sportarten seit Jahrzehnten ihren fest angestammten Platz in den Sportcurricula. Dazu gehören auch die sogenannten „Kleinen Spiele“ – ein wahrhafter Dauerbrenner in allen Altersklassen von der Grundschule bis zum Abitur.

Allerdings haben sich auch diese Spiele im Laufe der Jahre geändert und es haben sich zum Teil sehr sinnvolle Varianten entwickelt, die – dem neuen Bildungsplan 2016 gemäß – neben der Bewegungskompetenz auch die prozessbezogenen Kompetenzen entwickeln. So fördert das Erfinden eigener Spielregeln z. B. die Kreativität sowie die Reflexions- und Urteilskompetenz. Darüber hinaus rücken auch die exekutiven Funktionen immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses, die nicht nur für den Sportunterricht, sondern für das Lernen ganz allgemein wichtige Dienste leisten.

Wir wollen Ihnen hierzu einige Beispiele in der Rubrik „best practice“ vorstellen und wünschen viel Spaß und Erfolg beim Ausprobieren.

Darüber hinaus finden Sie in diesem Newsletter wie gewohnt ein paar nützliche Handreichungen und Tipps für unser tägliches Betätigungsfeld, den Sportunterricht:

Videounterstütztes Lernen wird mit der rasanten Entwicklung der digitalen Aufnahmegeräte immer einfacher und praktikabler. So können Apps, die eine zeitverzögerte Wiedergabe erlauben, den Schülerinnen und Schülern ein hilfreiches Feedback ermöglichen, das Bewegungslernen sichtbar machen und positiv unterstützen. Wir stellen Ihnen verschiedene sogenannte Video-Delay-Apps vor, die zeitverzögertes Betrachten der eigenen Bewegungsausführung möglich machen.

Ordnung im Geräteraum erleichtert uns nicht nur unser tägliches Unterrichten, sondern schon auch bei sinnvoller Gestaltung Ressourcen; Tipps und clevere Ideen stellen wir Ihnen im 2. Teil unserer neuen Rubrik vor.

Seit einigen Jahren schon können auf der Moodle-Seite des RP Karlsruhe interessante Informationen und Fortbildungsmaterialien für den Sportunterricht abgerufen werden. Damit dies noch häufiger geschieht, haben wir ein Tutorial für die Anmeldungsmodalitäten erstellt.


Darüber hinaus verweisen wir auf einige attraktive (Fortbildungs-) Angebote freier Träger und Institutionen.

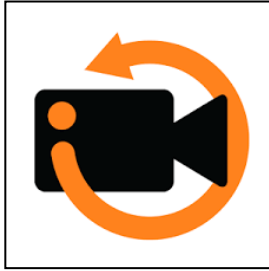
An dieser Stelle möchten wir Redakteure noch einmal an alle Empfänger unseres Newsletters appellieren: Helfen Sie uns bitte, diesen Newsletter mitzugestalten. Wir freuen uns über Informationen, Anregungen, Hinweise oder auch Kritik jeglicher Art zum Thema (Schul-) Sport, die direkt an unsere E-Mail-Adressen (reich@cbg-ladenburg.de; f.hoffmann@jprs-weinheim.de) gesendet werden können.

Wir hoffen, dass einige Artikel Ihr Interesse finden und Sie die Informationen in Ihrem beruflichen Alltag gewinnbringend einsetzen können.

Ihr Redaktionsteam

Frank Hoffmann, Peter Reich und Manfred Reuter (RPK)

	<h3>Kleine Spiele im Sportunterricht</h3> <p>Hier eine Liste mit Links, die zu Spielesammlungen führen:</p> <p><a href="#">Kleine Spiele für alle Schulformen (Unfallkasse NRW)</a> (10.05.2017) <a href="#">Burner Games auf der Seite mobilesports.ch</a> (10.05.2017) <a href="#">Spielesammlung der Uni Passau</a> (10.05.2017)</p> <p>Literaturtipps (eine Auswahl):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Moosmann, Klaus (Hg.): Das große Limpert-Buch der Kleinen Spiele; Limpert; Auflage: 3 (12. Mai 2014)</li><li>• Döhring, Volker: Kleine Spiele zum Beginn und Ende der Sportstunde; Limpert; Auflage: 3. Auflage 2017. (27. Oktober 2016)</li><li>• Lang, Heinz: Spielen - Spiele - Spiel: Handreichungen für den Spielunterricht in der Grundschule; Hofmann; Auflage: 5. Vollständ. überarb. (1. Mai 2009)</li><li>• Lang, Heinz: Neue Spiele - Alte Spiele: Sportliche Spiele mit Bällen und Spielgeräten; Hofmann; Auflage: 1 (1. April 2012)</li></ul>
	<h3>best practice I</h3> <h4>Inselball 2.0</h4> <p>Diese Variante eines bekannten Abwurfspiels schult neben der Bewegungskompetenz gleichzeitig die Handlungskompetenz in Sportspielen sowie die exekutiven Funktionen.</p> <p><a href="#">zum Artikel</a></p>
	<h3>best practice II</h3> <h4>Kleine Spiele zur Schulung der exekutiven Funktionen</h4> <p>In diesem Artikel erklären wir Ihnen in kompakter Form den Sinn und Zweck der exekutiven Funktionen, stellen einen Bezug zum Bildungsplan 2016 her und geben Ihnen eine Auswahl von kleinen Spielen an die Hand, mit denen die exekutiven Funktionen verbessert werden können.</p> <p><a href="#">zum Artikel</a></p>



### Einsatz moderner Medien im Schulsport (Teil 3):

#### Video Delay - Zeitverzögerte Videoanalyse

Videounterstütztes Feedback im Sportunterricht. Um eine neue Bewegung oder Technik einzustudieren, kann es für den Sportler wichtig sein, sein eigenes Bewegungsmuster von außen zu betrachten. Dies gelingt mit sogenannten Video-Delay-Apps.

[zum Artikel](#)



### Ideen für den Geräteraum (Teil 2)

In vielen (Schulsport-) Hallen ist der Platz in den Geräteraumeng eng bemessen. Oft ist es schwierig Ordnung zu halten und die Geräte platzsparend und trotzdem übersichtlich aufzubewahren. Wie dies gelingen kann, wollen wir Ihnen anhand von cleveren Lösungen beispielhaft zeigen.

[zum Artikel](#)



### Erfahren, Erleben, Entdecken

Seit der Gründung des **BioMotion-Center am Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS)** des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) ist es in Zusammenarbeit mit dem Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) möglich geworden, Kursen des Kernfachs Sport der gymnasialen Oberstufe praxisnahe und vertiefende Einblicke in die sport-/naturwissenschaftliche Arbeit zu geben.

Unter dem Motto „**Erfahren, Erleben, Entdecken**“ bietet das KIT für interessierte Schulklassen vier Module aus dem Umfeld der sportwissenschaftlichen Forschung als Ergänzung und Vertiefung zum Sportunterricht an.

Modul 1      Ausdauerdiagnostik Schwerpunkt Laktat

Modul 2      Kraftdiagnostik Schwerpunkt Kraftmessplatte

Modul 3      Biomechanische Messmethoden im Überblick

Modul 4      Neu: Biomechanik des Laufens

Dank einer Spende besteht 2017 die Möglichkeit 20 Module für Schulen kostenlos anzubieten. Davon sind 10 Module für Partnerschulen des Forschungszentrums für Schulsport und Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) sowie Schulen, die bereits School goes BioMotion besucht haben, reserviert. Die kostenlosen Module werden nach Anmeldezeitpunkt über das Kontaktformular auf der Webseite vergeben. Pro Schule kann ein Modul kostenlos vergeben werden.

Anmeldungen sind über das [Kontaktformular](#) möglich.

Falls Ihr Interesse und das Interesse Ihres Kurses geweckt ist, an einer etwas anderen „Schulstunde“ teilzunehmen, finden Sie weitere Informationen auf der Homepage des FoSS unter [www.sport.kit.edu/foss/763.php](http://www.sport.kit.edu/foss/763.php) bzw. in einem [Flyer](#) (3,2 MB).

 <p><b>Baden-Württemberg</b> REGIERUNGSPRÄSIDIUM KARLSRUHE</p>	<p><b>Moodle – eine Plattform mit vielen guten Ideen</b></p> <p>Auf der Kommunikations- und E-Learning-Plattform „Moodle“ des RP-Karlsruhe finden Sie zahlreiche Fortbildungsmaterialien und Informationen zum Thema Sportunterricht. Bislang nutzen nur wenige Kolleginnen und Kollegen diesen Service. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich schnell und zielsicher anmelden können.</p> <p><a href="#">zum Tutorial</a></p>
 <p><b>DSLV</b> <b>Baden-Württemberg</b></p>	<p><b>DSLV Schulsportkongress am 13.10.2017 in Ludwigsburg</b></p> <p>Bitte vormerken! Der <b>17. Schulsportkongress</b> des Deutschen Sportlehrerverbandes Baden-Württemberg (DSLVBW) findet am 13. Oktober in Ludwigsburg statt.</p> <p>Nähere Infos finden Sie auf der neu gestalteten Homepage des DSLV Baden-Württemberg (<a href="http://www.dslvbw.de">www.dslvbw.de</a>).</p>
	<p><b>Fortbildungen im Fach Sport</b></p> <p><b>Achtung! Terminänderung!</b></p> <p>Die Fortbildung „Frisbee – Flugscheiben im Sportunterricht“ in Ladenburg findet nicht wie vorgesehen am 26.06.2017, sondern am <b>5. Juli 2017</b> statt!</p> <p>Wenn Sie bereits angemeldet sind, behält die Anmeldung ihre Gültigkeit; Sie werden noch einmal angeschrieben und auf die Änderung hingewiesen.</p> <p>Alle Ausschreibungen der amtlichen Lehrerfortbildung des 2. Schulhalbjahres im Fach Sport finden Sie auf der Homepage des RPs.</p> <p><a href="http://www.rpk-sport.de">www.rpk-sport.de</a></p>

#### Impressum

Herausgeber: Regierungspräsidium  
Karlsruhe, Abteilung Schule und Bildung,  
Fachbereich Sport  
Hebelstraße 2, 76133 Karlsruhe  
0721/926-0  
[Manfred.Reuter@rpk.bwl.de](mailto:Manfred.Reuter@rpk.bwl.de)  
Internet: [www.rpk-sport.de](http://www.rpk-sport.de)  
Leitung: Manfred Reuter  
Redaktion: Frank Hoffmann, Peter Reich

## Inselball 2.0

Spieleklassiker wie Völkerball, Zombie oder auch Inselball sind aus dem Sportunterricht kaum wegzudenken. In ihrer traditionellen Form offenbaren diese Spielformen aber gewisse Schwächen: Nicht immer ist die aktive Teilhabe aller Schülerinnen und Schüler (SuS) gewährleistet. Nur allzu häufig dominieren die wurfstarken SuS das Spiel und die schwächeren verhalten sich passiv; in koedukativen Klassen haben erfahrungsgemäß meist die Jungen mehr Spielanteile als die Mädchen. Durch kleine Regeländerungen und Variationen wird das Spiel wieder für alle attraktiv und die aktive Partizipation aller am Spiel Beteiligten ist gesichert.

Eine beliebte und attraktive Variante des Völkerballspiels ist das **Abwurfspiel „Inselball“**. Ein Vorteil des Inselball-Spiels gegenüber dem traditionellen Völkerball liegt darin, dass es auch in kleineren Turnhallen gespielt werden kann und bei fast allen SuS sehr beliebt ist.

Die **Grundidee** des Inselball-Spiels: Die Halle wird in zwei Hälften geteilt; abgeworfene Spieler müssen ihr eigenes Feld verlassen und sich auf eine Turnmatte, die „Insel“, im gegnerischen Spielfeld begeben. Von dort aus nehmen sie wieder aktiv am Spielgeschehen teil, indem sie von ihren Mitspielern angespielt werden und aus kurzer Distanz die Gegner abwerfen.

Ein wesentlicher Baustein dieses Modells „Inselball 2.0“ ist es, dass die SuS die **Regeln des Spiels selbstständig (weiter-)entwickeln** sollen. Dies verlangt von der Lehrkraft Geduld und Toleranz gegenüber den Ideen der SuS, die auch einmal Schwächen aufweisen können. In den Reflexionsphasen werden diese Mängel schnell eliminiert und durch sinnvolle Regeländerungen ergänzt bzw. ersetzt (Stärkung der **Reflexionskompetenz**).

Vor Beginn des Spiels müssen die beiden Teams zunächst die Matten im gegnerischen Feld geschickt positionieren. Dies gelingt zu Beginn nicht immer zweckmäßig, aber mit zunehmender Spielpraxis erkennen die SuS, wo sie die Matten strategisch geschickt platzieren müssen. Ob man 2, 3 oder gar 4 Matten verwendet, hängt von der Spielfeldgröße ab. Auch die Anzahl der im Spiel befindlichen Bälle muss vorab festgelegt werden (3 – 4 Spielbälle in unterschiedlichen(!) Farben haben sich bewährt; am besten eignen sich Softbälle mit Elefantenhaut). Alle weiteren Regeln können und sollen mit den SuS erarbeitet werden! Hierzu ist es notwendig, das Spiel mehrfach zu unterbrechen und somit **Reflexionsphasen** zu schaffen.

Sind die Spieler mit dem Entwickeln eigener Spielregeln noch wenig vertraut, kann es hilfreich sein, mit Stichworten Hinweise zu geben, worauf es im Wesentlichen ankommt und so die **Spielhandlungsfähigkeit** zu schulen. So sollte u.a. in einer ersten Reflexionsphase geklärt werden, ...

- welche Treffer zählen (z.B. nur Körpertreffer, nur direkte Treffer).
- wie viele Schritte man mit dem Ball in der Hand laufen darf (bewährt hat sich die 1-Schritt-Regel).
- was passiert, wenn der Gegner den Ball fängt.
- wie viele Bälle ein Spieler gleichzeitig in der Hand halten darf.
- wie lange ein Spieler den Ball in der Hand halten darf.
- ob sich die abgeworfenen Spieler wieder frei werfen dürfen.



In einer 2. und 3. Reflexionsphase können die SuS dann weitere Regeln vorschlagen, die dazu führen sollen, das Spiel attraktiver, ausgeglichener und homogener zu gestalten. Insbesondere die Integration und Partizipation von schwächeren Spielerinnen und Spielern sollte dabei ein wesentliches Unterrichtsziel sein (Stärkung der Sozialkompetenz).

Dies kann gelingen, indem man die unterschiedlichen Farben der Bälle bestimmten Spielergruppen zuordnet: Beispielsweise dürfen die Gegner von den Jungen nur mit den blauen Bällen und von den Mädchen nur mit den roten Bällen abgeworfen werden; mit den grünen Bällen dürfen beide Geschlechter die Gegner abwerfen. Das Passen ist mit allen Bällen erlaubt. In einer koedukativen 6. Klasse kann man demnach beispielsweise mit zwei roten, einem blauen und einem grünen Ball spielen; so haben die Mädchen einen erwünschten Vorteil (3:2 Bälle), der ihnen mehr Spielanteile verschafft; zudem wird das Ziel des Miteinanderspiels von Jungen und Mädchen gefordert und gefördert.

Aber auch in reinen Mädchen- oder Jungensklassen können mit Hilfe von Markierungsbändern oder Leibchen Gruppen definiert werden, denen bestimmte Ballfarben zugeordnet werden, mit denen sie die Gegner abwerfen dürfen. Das verhindert zum einen, dass leistungsstarke Spieler das Spielgeschehen zu stark dominieren und zum anderen werden die **exekutiven Funktionen** geschult, indem sich die SuS der Einschränkung bewusst sein müssen (z.B.: „Ich darf meine Gegner nur mit dem roten und dem grünen Ball abwerfen“.) Das kann mit zunehmender Spieldauer immer neu variiert und erschwert werden, indem man z.B. nur Gegner mit grünem Parteiband mit grünen Bällen abwerfen darf; das kann sich zusätzlich ändern, je nachdem, ob man sich im Feld oder auf einer Insel befindet (im Spielfeld nur grüne, auf der Insel nur rote Bälle für grün markierte Gegner). Hier sind unzählige weitere Kombinationen denkbar, je nach Alter und Spielniveau der SuS.

Von Schülerseite kamen auch weitere spannende und kreative Vorschläge, wie z.B. das Einbeziehen der Basketballkörbe: Wenn ein Spieler von einer Insel aus in den Basketballkorb trifft, darf dieser wieder ins eigene Spielfeld zurückkehren (oder sogar die gesamte Mannschaft!).

So kann ein vermeintlich einfacher Spieleklassiker zu einem pädagogisch wertvollen Unterrichtsgegenstand werden, der den Anforderungen und den Prinzipien des neuen Bildungsplans 2016 angemessen ist.

(Text + Bild: Peter Reich)



## Kleine Spiele zur Förderung der exekutiven Funktionen

Die hier vorgestellten kleinen Spiele eignen sich besonders gut, um die **exekutiven Funktionen** zu schulen. Dieses Unterrichtsvorhaben kann sehr gut mit einem weiteren Unterrichtsvorhaben kombiniert werden. So können die kleinen Spiele als Aufwärmung vorangestellt oder als Ausklang am Ende der Stunde eingesetzt werden.

**Exekutive Funktionen**, die durch körperliches und kognitives Training gefördert werden können, sind für die Lernleistung und die sozial-emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von zentraler Bedeutung und sollten deshalb immer wieder in die Unterrichtsplanung und -gestaltung einbezogen werden.

### Was sind exekutive Funktionen?<sup>1</sup>

Als „exekutive Funktionen“ bezeichnet man in der Gehirnforschung geistige Fähigkeiten, die das menschliche Denken und Handeln steuern.

- **Selbstregulierungsfähigkeit (Inhibition)**

Darunter versteht man die Fähigkeit, etwas trotz bestehender Impulse nicht zu tun oder sich nicht ablenken zu lassen, um ein angestrebtes Ziel konsequent zu verfolgen.

- **Arbeitsgedächtnis**

Das Arbeitsgedächtnis ist trotz seiner begrenzten Speicherkapazität von großer Bedeutung. Es ermöglicht uns, Informationen vorübergehend zu speichern, um mit ihnen zu arbeiten.

- **Die kognitive Flexibilität**

Die kognitive Flexibilität baut auf dem Arbeitsgedächtnis und der Inhibition auf. Eine gut ausgebildete kognitive Flexibilität ermöglicht es, sich auf neue Anforderungen schnell einstellen zu können.

Im Sportunterricht sollen also Situationen geschaffen werden, die diese Fähigkeiten erfordern und fördern.

### Links zum Thema:

[www.fit-lernen-leben.ssids.de](http://www.fit-lernen-leben.ssids.de) (10.05.2017)

[www.eduhi.at/dl/LehrerHandreichung.pdf](http://www.eduhi.at/dl/LehrerHandreichung.pdf) (10.05.2017)

[www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Manuskript\\_workshop\\_2011\\_Christa\\_Kleindienst.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Manuskript_workshop_2011_Christa_Kleindienst.pdf) (10.05.2017)

[www.znl-fex.de/Fex\\_Broschuere.pdf](http://www.znl-fex.de/Fex_Broschuere.pdf) (10.05.2017)

---

<sup>1</sup> Spitzer/Kubesch, *Exekutive Funktionen – Basis für erfolgreiches Lernen* [http://www.znl-fex.de/Fex\\_Broschuere.pdf](http://www.znl-fex.de/Fex_Broschuere.pdf) (10.05.2017)

## Bezug zum Bildungsplan

### A. Leitperspektiven

- **Prävention und Gesundheitsförderung (PG)**

*In sportlichen Handlungssituationen lernen Schülerinnen und Schüler ihr Verhalten, ihre Emotionen und ihre Aufmerksamkeit zu steuern. Der Fähigkeit der Selbstregulation liegen kognitive Prozesse zugrunde, die in ihrer Gesamtheit als **exekutive Funktionen** [Herv. d. d. Verf.] bezeichnet werden. (Bildungsplan 2016)*

- **Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt (BTV)**

### B. Prozessbezogene Kompetenzen

- Bewegungskompetenz (1,2,4)
- Reflexionskompetenz (1)
- Personalkompetenz (5,6)
- Sozialkompetenz (2,3,4,5,6)

### C. Sportpädagogische Perspektiven

Innerhalb der sportpädagogischen Perspektiven (Handlungsfelder des Sports) rücken vor allem die Aspekte **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern** und **Bewegungserfahrungen erweitern** sowie der Aspekt **gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen** in den Blickpunkt

### D. Inhaltsbezogene Kompetenzen

Naturgemäß ist das hier vorgestellte Unterrichtsvorhaben dem **inhaltsbezogenen Kompetenzbereich „Spiele“** zuzuordnen. Neben der **Verbesserung der technischen Fertigkeiten** und der grundlegenden **taktischen Fähigkeiten** stehen insbesondere der **Umgang mit den Mitspielern**, das **Einhalten von Regeln** und der **Umgang mit Emotionen** im Vordergrund.



## Spiellesammlung

### Früchtebecher

Materialien: mind. 3 Bälle in unterschiedlichen Farben

Die Schüler stellen sich im Kreis auf und passen ihrem Nachbarn im Uhrzeigersinn einen roten Ball (Erdbeere) zu. Sie sollen sich merken, wem sie den Ball zupassen (z.B. Namen laut nennen). Nach 2-3 Umläufen wird das Spiel gestoppt und die Schüler tauschen ihre Plätze. Die „Erdbeere“ soll nun weiterhin an die gleiche Person weitergespielt werden. Nach einer kurzen Spielphase erhalten die Schüler einen grünen Ball (Kiwi), der wie zuvor die „Erdbeere“ im Uhrzeigersinn weiter gepasst wird. Nach 2-3 Umläufen werden wieder die Plätze getauscht und man verfährt wie oben beschrieben. Nach diesem Muster können weitere „Früchte“ ins Spiel gebracht werden bzw. die Plätze getauscht werden, auch ohne eine neue „Frucht“ hinzuzufügen.

*Variationen:* Eine „Frucht“ mit dem Fuß passen; über Bodenpass zuspielen; dem gepassten Ball nachlaufen, wenn kein neuer Ball ins Spiel gebracht wird.

### Beste Freunde

Materialien: 2 – 4 Softbälle

Die Schüler spielen immer in Zweier-Teams zusammen. Es spielen alle Teams gegeneinander. Höchstens drei Schritte mit Ball sind erlaubt, Kopftreffer zählen nicht. Wird ein Schüler getroffen, muss er sich auf den Boden setzen, damit alle erkennen, dass er aus dem Spiel ist. Er kann befreit werden, indem sein Partner ihm einen Ball zuwirft und er diesen auch sicher fängt. Sind beide Schüler abgetroffen, müssen sie eine Strafe absolvieren und danach sind sie wieder frei.

- Erstes Mal beide Schüler getroffen: 5 Liegestütze
- Zweites Mal beide Schüler getroffen: 5 Hock-Strecksprünge
- Drittes Mal beide Schüler getroffen: 5 Situps
- Viertes Mal beide Schüler getroffen: 5 Liegestütze, 5 Hock-Strecksprünge, 5 Situps
- Fünftes Mal beide Schüler getroffen: Wie beim ersten Mal
- usw.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Die Schüler suchen sich in einem zweiten Durchgang einen neuen Partner und spielen gemeinsam mit diesem. Auf Pfiff wechseln sie jeweils zwischen ihren beiden Partnern.

*Variante:* Statt dem Pfiff, wird ein Band in die Luft gehalten. Beim roten Band spielen die Schüler mit ihrem alten Partner, beim blauen Band spielen sie mit ihrem neuen Partner.

## Vom Anlegen zum Ampelspiel

Material: Parteibänder in den Farben rot, gelb, grün entsprechend der Klassengröße

*Grundübung:* Schülerpaare legen sich verteilt in der Halle in Bauchlage auf den Boden bzw. Turnmatten. Ein Paar wird aufgelöst und ein Schüler wird zum Fänger, der andere zum Gejagten. Der Gejagte kann sich retten, indem er sich an ein Schülerpaar anlegt. Der Schüler auf der anderen Seite wird dann zum Fänger und der ursprüngliche Fänger zum Gejagten.

*Schwierigkeitsstufe 1:* Die Schüler haben Parteibänder in den Farben rot, gelb und grün an. Nach dem Anlegen muss nun zusätzlich die Bandfarbe beachtet werden. Haben die beiden die gleiche Bandfarbe, verläuft das Spiel wie bei der Grundübung. Haben die beiden jedoch verschiedene Bandfarben, wird nach folgender Regel Fänger und Gejagter bestimmt: rot fängt gelb, gelb fängt grün und grün fängt rot.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Die Farbfangfolge wird verändert: rot fängt grün, grün fängt gelb und gelb fängt rot.

*Schwierigkeitsstufe 3:* Beim Anlegen muss auf die Bandfarbe geachtet werden. Es dürfen keine Paare mit gleicher Farbe entstehen.

*Variante 1:* Die Schüler liegen nicht mehr auf dem Boden, sondern joggen eingehakt durch die Halle. Das „Anlegen“ erfolgt nun durch einhaken an einem Schülerpaar.

## Ampelpassen

Material: Parteibänder in den Farben rot, gelb, grün entsprechend der Klassengröße; Bälle in unterschiedlichen Farben

Die Klasse wird in drei gleich große Gruppen eingeteilt (rote, gelbe, grüne Gruppe). Je nach Gruppengröße wird auf einem oder mehreren abgegrenzten Feldern gespielt.

*Grundübung:* Der Ball wird in der Farbreihenfolge ähnlich einer Ampelschaltung (rot → gelb → grün) gepasst (kein Dribbling, nur zwei Schritte mit dem Ball).

*Schwierigkeitsstufe 1:* Auf ein Signal (z.B. Pfiff) wird die Passreihenfolge umgekehrt.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Unterschiedlich farbige Bälle müssen auf unterschiedliche Weise gepasst werden (z.B. Bodenpass, rollen, mit dem Fuß etc.).

*Schwierigkeitsstufe 3:* Den Markierungsbändern (rot, gelb, grün) werden je nach Farbe des Balles bestimmte Passarten zugeordnet (z.B. der Spieler mit rotem Markierungsband passt den blauen Ball mit einem Bodenpass; den roten Ball rollt er zum Mitspieler; der Spieler mit gelbem Markierungsband passt den blauen Ball direkt, den roten mit Bodenpass etc.)

## **Ball gibt Ziel vor**

Material: Parteibänder/Leibchen; 1 Basketball, 1 Fußball, 1 Handball, 4 Kastenteile (Tore), evtl. 12 Hütchen

*Grundübung:* Die Schüler werden in zwei Teams aufgeteilt und setzen sich auf eine Teambank am Rande des Spielfeldes. Sie nummerieren sich durch. Es wird 3:3 gespielt und immer das Spiel, dessen Ball vom Spielleiter in die Mitte gelegt wird. Dauert das Spiel zu lange, kann der Spielleiter abpfeifen und die nächsten drei Schüler sind dran.

Auf ein Startsignal laufen drei Schüler in ihre Endzone, berühren ein Hütchen und versuchen dann den vom Spielleiter abgelegten Ball zu erobern. Wer am schnellsten am Ball ist, hat Ballbesitz und eröffnet das Spiel.

Liegt der Basketball im Anspielkreis wird Parteiball gespielt (Punkt bei 10 Pässen), liegt der Fußball in der Mitte wird Fußball gespielt (Punkt beim Treffen eines Kastentores) und beim Handball wird Handball ohne Dribbling gespielt (Punkt bei Wurf durch ein Kastentor bzw. Abwerfen eines Hütchens).

*Schwierigkeitsstufe 1:* Das Startsignal ist eine dreistellige Zahl, z. B. 316. Dann müssen aus beiden Gruppen die Schüler mit den entsprechenden Zahlen (1, 3 und 6) auf das Spielfeld.

*Schwierigkeitsstufe 2:* Es wird nur eine Zahl gesagt, z. B. 5. Dann müssen aus beiden Gruppen die Schüler mit den Zahlen 4, 5 und 6 auf das Spielfeld. Gibt es insgesamt 8 Schüler und die 8 wird genannt, muss die 7 und die 1 loslaufen.

*Schwierigkeitsstufe 3:* Bevor die Zahl gesagt wird, wird die eigene Schülerzahl verändert. Beispielsweise sagt der Spielleiter +4. Der Schüler mit der Nummer 2 wird zur neuen Nummer 6 für diese Runde. Bei 8 Spielern würde die Nummer 7 zur Nummer 3. Danach nennt der Spielleiter wie bei Schwierigkeitsstufe 2 eine Zahl.

*Schwierigkeitsstufe 4:* Es wird ein Wort gesagt. Die Schüler müssen die Buchstaben des Wortes zählen und dann wie bei Schwierigkeitsstufe 2 entsprechend losrennen. (Beispiel: Hamster = 7 Buchstaben → Die Schüler mit den Zahlen 6, 7 und 8 rennen los)

**Wichtiger Hinweis:** Die Zahlenfolgen vorbereiten, damit nicht immer die gleichen Schüler spielen.

### 3 in 1

**Material:** 1(Hand-)Ball, 2 Turnmatten, 6 Hütchen/Stangen, Parteibänder/Leibchen, 3 Parteibänder in unterschiedlichen Farben bzw. 3 Zahlentafeln

**Grundübung:** 2 Teams je 4 – 6 Spieler spielen nacheinander Ablegeball, Parteiball und Dreitore-Ball auf Hütchen bzw. Stangentore.

**Schwierigkeitsstufe 1:** Welches Spiel gerade gespielt wird, wird durch eine entsprechende Farb- oder Zahlzuordnung zu Beginn des Spiels festgelegt. Die Schüler müssen immer darauf achten, welches Spiel durch den Lehrer gerade angezeigt und damit gespielt wird.

**Schwierigkeitsstufe 2:** Die Farb-/Zahlzuordnung ändert sich.

### Fuchs – Wolf – Bär

**Material:** Parteibänder/Leibchen; 7 Handbälle, 4 Kastenteile (Tore), evtl. 12 Hütchen

Es wird Handball 3:3 (4:4, 5:5, ... je nach Spielfeldgröße) mit zusätzlich je einem Torspieler gespielt.

Hinter beiden Seitenauslinien liegen in Höhe der Mittellinie jeweils drei Bälle. Diese kommen bei drei Kommandos des Spielleiters zum Einsatz:

**Kommando „Fuchs“:** Bei diesem Kommando muss der Ballbesitzer den Ball an einer Spielfeldseite ablegen. Das gegnerische Team darf sich einen beliebigen Ball von außen holen und durch Einwurf ins Spiel bringen.

**Kommando „Wolf“:** Bei diesem Kommando muss der Ballbesitzer den Ball an einer Spielfeldseite ablegen. Das eigene Team darf sich einen beliebigen Ball holen und durch Einwurf ins Spiel bringen. **Achtung:** Dabei **wechselt die Spielrichtung!**

**Kommando „Bär“:** Bei diesem Kommando muss der Ballbesitzer den Ball an einer Spielfeldseite ablegen. Das gegnerische Team darf sich einen beliebigen Ball von außen holen und durch Einwurf ins Spiel bringen. **Achtung:** Dabei **wechselt die Spielrichtung!**

**Variante:** Der Spielleiter gibt durch Farbkarten am Spielfeldrand die Kommandos bekannt.

(Spielidee ist auch für Basketball und Fußball übertragbar; Man kann auch auf Tore mit Torspieler spielen)



# VIDEO DELAY

## IM SPORTUNTERRICHT

### Zeitverzögerte Videowiedergabe zur Bewegungsanalyse

#### Vorteile

- Aufnahme mit Smartphone oder Tablet möglich
- geringer Aufwand
- kein Zurückspulen nach der Aufnahme
- Die SuS können sich selbstständig kontrollieren.

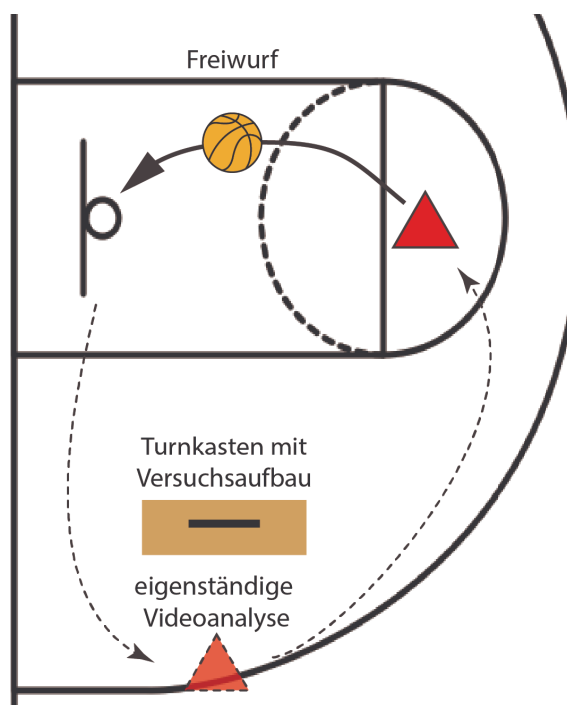
#### Vorgehensweise

- Ein Technikmerkmal wird vorgegeben (z.B. Abklappen des Handgelenks beim Freiwurf im Basketball).
- Eine beliebige Zeitverzögerung wird eingestellt und die Aufnahme gestartet (z.B. 10s, 15s, je nach Sportart).
- Die SuS können nach jedem Versuch ihren Bewegungsablauf auf dem Tablet ansehen und bekommen eine direkte visuelle Rückmeldung.
- Der Lehrer ist in dieser Zeit nicht durch die Videoanalyse gebunden, sondern kann sich auf andere Dinge des Unterrichts konzentrieren.

**Um eine neue Bewegung einzustudieren, ist es wichtig sich dabei selbst zu sehen. Ein Spiegel kann hierbei sehr hilfreich sein, jedoch ist es schwierig, die Bewegung auszuführen und sich gleichzeitig dabei zu beobachten.**

Die hier vorgestellten Apps können genau das, wozu ein Spiegel nicht in der Lage ist - sie zeigen was gerade vor ein paar Sekunden passiert ist. Mit einer Videokamera könnte man das auch, jedoch fällt bei den Apps der gesamte Aufbau von Monitor, Verkabelung, Start/Stop-Drücken und das Zurückspulen weg. Es gibt außerdem keine Aufnahme- oder Abspielphase, sondern ein stetiges Playback des Aufgenommenen.

Das Schaubild zeigt einen möglichen Einsatz der Apps beim Freiwurf im Basketball. Der Lehrer kann ein Technikmerkmal vorgeben und die SuS können sich direkt nach Ausführung der Technik auf dem Bildschirm beobachten und danach zur Bewegung zurückkehren. Die Rückmeldung über die Bewegung erfolgt unmittelbar.



### Hier einige vom Autor getestete Video Delay Apps:



#### O'See Video Delay

Diese App ermöglicht die Wiedergabe der verzögerten Aufnahme auf einem Bildschirm. Die Verzögerung lässt sich frei wählen und an die durchgeführten Übungen anpassen. Ein Speichern des kompletten Videos ist ebenfalls möglich, um im Anschluss mit weiterer Videoanalyse-Software zu arbeiten (z.B. Coache's Eye).



#### BaM Video Delay for Coaching and Personal Training

Diese App bietet darüber hinaus die Möglichkeit den Bildschirm in bis zu vier Einzelbildschirme zu teilen. Diese einzelnen Bildschirme können mit verschiedenen Verzögerungen aufgenommen und wiedergegeben werden.

Gerade beim Tanzen ist diese App sehr nützlich, wenn es auf mehrere Merkmale der Bewegung ankommt.



#### Kinovea

Diese Software unterscheidet sich deutlich von den beiden oben genannten. Sie ist eine Desktop Variante für das Windows-

Betriebssystem. Sie bietet einen größeren Funktionsumfang als die anderen Apps, benötigt jedoch auch einen größeren Aufbau, da ein PC und eine Kamera vorhanden sein müssen. Mit diesem Programm ist nicht nur zeitverzögertes Aufnehmen möglich, sondern auch eine detaillierte Videoanalyse wie z.B. bei Coache's Eye. [www.kinovea.org](http://www.kinovea.org)

### Tipps bei der Verwendung von Video Delay Apps im Unterricht:

- Der Einsatz einer Tablethalterung oder eines Statives ist sehr zu empfehlen. Dadurch werden genauere und zielgerichtetere Aufnahmen möglich. Folgende Modelle sind besonders zu empfehlen:
  - **ZenCT Tablet Ständer**
  - **Aussel - Tablet Halterung**
  - **Zacro Universal Tablet Stativadapter** - zur Verwendung auf vorhandenen Stativen
- Sichern sie Ihr Gerät oder halten Sie einen gewissen Sicherheitsabstand ein - gerade bei umherfliegenden Bällen kann so ein teures Gerät leicht zu Bruch gehen.
- Achten Sie auf die Datenschutzbestimmungen bei der Erstellung und Verwendung von Videoaufnahmen.

#### Datenschutz beim Einsatz von Tablets und Smartphones in der Schule

(2017): „Kinovea“. *Kinovea.org*. Abgerufen am 08. 05. 2017 von <http://kinovea.org>.

(2017): „Bust a Move Video Delay. Video delay app for iPhone/iPod and iPad“. *Orangeqube.com*. Abgerufen am 08. 05. 2017 von <http://www.orangeqube.com/bustamove/index.html>.

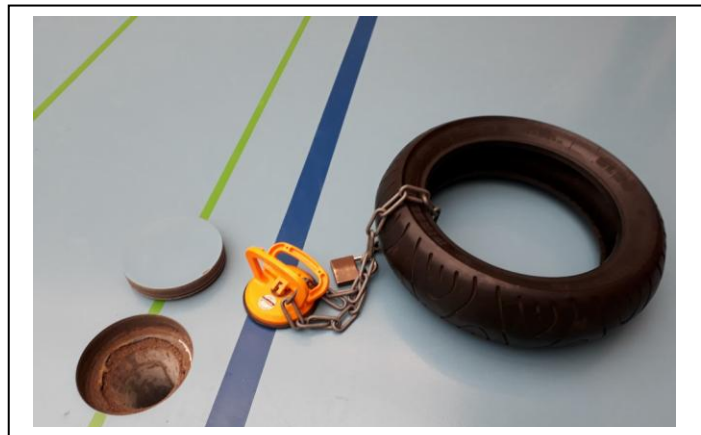
(2017): „Home O'See video delay camera app - O'See“. *O'See*. Abgerufen am 08. 05. 2017 von <http://www.osee-app.com>.



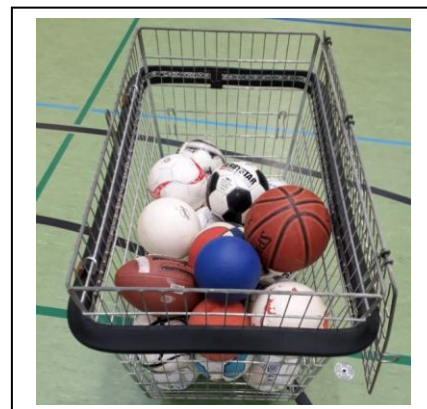
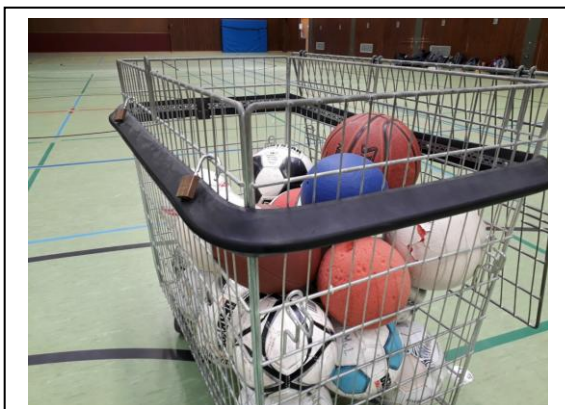
## Clevere Lösungen für den Geräteraum (Teil 2)

In vielen (Schulsport-) Hallen ist der Platz in den Geräteräumen eng bemessen. Oft ist es schwierig Ordnung zu halten und die Geräte sicher, platzsparend und trotzdem übersichtlich aufzubewahren. Wie dies gelingen kann, wollen wir Ihnen anhand von cleveren Lösungen beispielhaft zeigen.

Vielen Sportlehrkräften dürfte dieses Problem bekannt sein: Man möchte das Reck oder das Volleyballnetz aufbauen, aber der Saugheber ist nirgends aufzufinden! Nicht wenige versuchen dann mit dem Schlüssel die Bodenabdeckung herauszuhebeln, was aber weder gut für den Schlüssel noch für den Hallenboden ist. Eine sehr originelle Lösung haben die Kolleginnen und Kollegen des Werner-Heisenberg-Gymnasiums in Weinheim gefunden. Sehen Sie selbst:



Gitterwägen mit Rollen werden (in unbeobachteten Momenten) von Schülern gerne auf ihre Beschleunigungsfähigkeiten getestet. Damit sich die Kollateralschäden in Grenzen halten, haben sich die Hausmeister am Maria von Linden Gymnasium in Calw etwas Besonderes einfallen lassen: Die Gummiummantelung des Ballwagens schont den Ballwagen, andere Geräte und beugt Verletzungen vor.



Sollten Sie in Ihrem Geräteraum ebenfalls eine originelle und praktische Aufbewahrungsmethode entwickelt haben, würden wir uns freuen, wenn Sie uns ein Foto schicken. Wir werden Ihre Ideen in einem der nächsten Newsletter veröffentlichen.

(Fotos bitte an: [reich@cbg-ladenburg.de](mailto:reich@cbg-ladenburg.de))

# Einloggen in die Sportseite auf der Moodle RP-Karlsruhe Plattform

Zum Anmelden einfach die folgenden Schritte ausführen:

In die Befehlszeile des Internetbrowsers die Adresse

<https://moodle.rpka.ka.schule-bw.de/moodle/login/index.php>

eingeben.

Auf dieser Seite nun Ihren Anmeldenamen „**Vorname.Nachname**“ (Bsp: Jim.Knopf) (keine Umlaute, kein ß, Doppelnamen ohne Leerzeichen oder Bindestrich) und das Kennwort eingeben!

Falls Sie noch kein Kennwort haben, auf der rechten Seite auf die Schaltfläche „Neuen Zugang anlegen“ gehen. Nach den dortigen Eingaben bekommen Sie automatisch ein Kennwort zugeschickt.

**Sobald Sie Zugang haben bitte eine kurze Mail an [Wenz@gym-karlsbad.de](mailto:Wenz@gym-karlsbad.de) damit ich Sie für die Sportseite freischalten kann!**

Hier auf Ihr Bild klicken und dann unter Einstellungen das Kennwort ändern!

The screenshot shows the Moodle RP-Karlsruhe interface. On the left, there is a sidebar with a 'Kalendar' icon and three main sections: 'HAUPTMENÜ' (with links to Datenschutzerklärung, Impressum, RPKA - Abteilung 7 - Schule und Bildung, Moodle-Anleitung LFB, Beantragte Kursräume, and Nachrichten der Website), 'NAVIGATION' (with links to Startseite, Dashboard, Website, and Meine Kurse), and 'MEINE KURSE' (with links to Sport - Fachberater, Sport - Fortbildungsmaterialien und Informationen, Sport Sprengel Enzkreis/ LK KA, Sport Sprengel Karlsruhe, and Alle Kurse ...). A red arrow points from the text above to the 'Sport - Fortbildungsmaterialien und Informationen' course link. At the top right, the user 'Andreas Wenz' is logged in, with a red arrow pointing to the user profile picture. The main content area features a header for 'RP Karlsruhe' and 'Kommunikations- und E-Learning-Plattform'. Below this, there are links for 'Urheberrecht und Datenschutz', 'Kursraum beantragen', 'Impressum', and 'Kontakt'. A list of referats (71-77) and demokurse is displayed. At the bottom, there is a 'Nachrichten der Website' section with the text '(Keine Ankündigungen im Forum)' and a link 'Ich möchte das Forum abonnieren'. The footer shows 'Sie sind angemeldet als Andreas Wenz (Logout)' and the Moodle logo.

**Nun auf den Kurs „Sport Fortbildungsmaterialien und Informationen“ klicken!**