

7 Schulungsprogramm Bewegung

Schulungsunterlagen

Die Schulungsunterlagen wurden unter modernen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und fachdidaktischen Aspekten konzipiert. Jede Schulungseinheit wurde so vorbereitet und ausgearbeitet, dass die Unterlagen für die Experten unmittelbar einsetzbar sind. Die Kreativität und Entfaltung der Experten wird jedoch nicht eingeschränkt und aufgrund der unterschiedlichen Schularten und Voraussetzungen der Schüler und Schülerinnen sogar erwartet.

Im Bereich Bewegung muss eine enge Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis hergestellt werden.

In den theoretischen Schulungseinheiten und in kurzen Unterrichtsgesprächen findet eine Wissensvermittlung zielorientiert für eine wohlfindliche aktive Lebensgestaltung mit entsprechend geeigneten empfehlenswerten Sportarten statt.

Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität lassen sich stabile organische und funktionelle Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atemwege, der Muskulatur, des Stütz und Bindegewebes, des Energiestoffwechsels und des Immunsystems erreichen. Werden Belastung und Erholung richtig dosiert kommen Spaß, Freude und Geselligkeit nicht zu kurz. Begriffe wie Konzentration, Kreativität und Entspannung, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Lebensqualität haben ihren Stellenwert.

Bewegung und körperliches Training sollten für Einsteiger als eine neue Herausforderung und nicht als zusätzliche Belastung gesehen werden. Die gesteckten sportlichen Ziele müssen realistisch sein, das Bewegungsprogramm sollte nicht als zusätzliche Pflicht, sondern als etwas Lustvolles, Kostbares empfunden werden, gewählte sportliche Aktivitäten müssen Spaß machen und das Wohlbefinden steigern (*Hottenrott & Zülch 2004, S. 8-17*).

Zur Zielgruppe

Sport mit adipösen Jugendlichen kann auch als „Sport mit Sondergruppen“ bezeichnet werden. Der Begriff „Sondergruppen“ wird als Oberbegriff verwendet, der Diskriminierungen vermeiden soll, neutral eingesetzt wird und das Besondere des Sports dieser Bezugsgruppen deutlich macht. Der Begriff schließt Bewegungen im präventiven Bereich ein.

Teilnehmer von Sondergruppen werden

„... als Personen, die aufgrund ihrer gesundheitlichen und/oder individuellen und sozialen Lage ein sportliches Angebot benötigen, das auf die individuellen, gruppenspezifischen, speziellen Bedürfnisse hin ausgewählt und durchgeführt wird“ bezeichnet (*Rieder & Huber 1989, 303 in Rieder 1996, 27*).

In den Bewegungsstunden sollen die übergeordneten Ziele des Schulsports berücksichtigt werden:

- „... Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit erfahren; Strategien zur Erweiterung der Leistungsfähigkeit können entwickelt und erprobt werden. Der reflektierte Umgang mit der eigenen Körperlichkeit ergänzt in einer in anderen Fächern nicht zu vermittelnden Weise der Persönlichkeitsentwicklung.
- Bewegung, Spiel und Sport stellen spezifische Herausforderungen an Teamfähigkeit und Sozialverhalten.

- Der grundsätzlich handlungsorientierte Unterricht fördert in unmittelbarem Praxis- Theorie-Bezug selbstständiges Lernen, Planen und Entscheiden“

Die Aufgabe der Schule besteht darin, den Jugendlichen Basiswissen, Methoden sowie Strategien für ein lebenslanges Lernen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen die Schüler/Schülerinnen soziale Verantwortung übernehmen und Wertentscheidungen für ihr eigenes Leben treffen. Der Doppelauftrag weist auf die individuelle Förderung der Schüler/Schülerinnen einerseits und auf die Vermittlung der Handlungsmuster zum sinnerfüllten Sporttreiben außerhalb der Schule hin. Die Schüler sollen dazu befähigt werden, Sport in eigener Verantwortung in ihre Lebensgestaltung einzubeziehen

Unter dem Gesichtspunkt Mehrperspektivität sollen die Bewegungsinhalte vermittelt werden. Die 6 pädagogischen Perspektiven lauten:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, wettkämpfen und verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Durch die eigene sportliche Leistung bekommen die Schüler/Schülerinnen soziale Anerkennung und ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt (*Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport 2001, S. 3, 25, 26, 29, 31*).

Die zweite Perspektive, die für die gesamten Bewegungsstunden bedeutsam ist, bezieht sich auf die Gesundheitsförderung. Die Schüler und Schülerinnen sollen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Gesundheit stabilisieren und zu einem gesundheitsgerechten und verantwortungsvollen Sporttreiben befähigt werden.

Ziel des Schulungsprogramms „Bewegung“

Das Ziel des Schulungsprogramms „Bewegung“ ist eine Lebensstiländerung in Richtung Steigerung der körperlichen Aktivität (Alltagsaktivitäten und Sport, Verminderung der inaktiven Freizeitgestaltung (Fernsehen, Computer). Dies soll durch die Vermittlung von sportartspezifischen Fertigkeiten und Techniken mit Bewegungsangeboten (in Übungs- und Spielform) mit hohem Aufforderungscharakter erreicht werden, wobei die Besonderheiten von Bewegung und Sport bei Jugendlichen mit Übergewicht/Adipositas Berücksichtigung finden. Darüber hinaus wird das „Setting“ in der Gruppe genutzt, um psychosoziale Zielsetzungen in praktischen Bewegungs- und Sporteinheiten aufzugreifen und umzusetzen (Gliederung Position 6.3.1 „Psychosoziales“).

Die zusätzliche Durchführung eines Bewegungsprogramms begleitend zur Ernährungsumstellung führt nicht zwangsläufig zu einem größeren Gewichtsverlust, weil es neben der Reduktion der Fettmasse zu einer Zunahme der Muskelmasse kommen kann. Die Förderung von Bewegung ist besonders für die Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes hilfreich, denn durch die Zunahme der Muskelmasse steigt der Grundumsatz. Da nach gesteigerter Bewegung kein Hungergefühl einsetzt, kommt es normalerweise nicht zu einer Kompensation des erhöhten Energieverbrauchs durch erhöhte Energieaufnahme.

Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten wie z. B. Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen. Sportliche Betätigung im Sinne einer Ausdauerbelastung führt in der Muskulatur

zu einer vermehrten Fettsäureoxidation und trägt damit zur Vermeidung von Übergewicht bei. Wirkungsvoll ist aber bereits eine Förderung der Bewegung im Alltag, z. B. Treppen gehen statt Aufzug fahren, kurze Strecken laufen oder mit dem Rad zurücklegen und das Auto stehen lassen. Sinnvoll kann daneben auch Kraftsport (z. B. im Fitnessstudio) sein, insbesondere in Phasen der Gewichtsabnahme, weil dann dem Abbau von Muskelmasse entgegengewirkt wird (*Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes und Jugendalter* (Hrsg.) 2000 ff).

Ziele der sportlichen Übungen sind:

- Verbesserung der Ausdauer und der Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- Erlernen und Anwenden von Techniken zur selbständigen Belastungskontrolle und -steuerung
- Erlernen und Anwenden von Techniken zur Verletzungsprophylaxe

(*Arbeitsgemeinschaft Adipositas (Hrsg.) 2000 ff*)

- Gesundheitsförderndes Bewegungs- und Sozialverhalten im Alltag wie:
 - ⇒ Stärkung des Selbstbewusstseins
 - ⇒ Steigerung des Mobilität/Aktivität
 - ⇒ Stärkung des Sozialverhaltens

Lernausgangslage der Schüler und Schülerinnen

- zumeist eingeschränkte Kenntnisse über Sportarten
- wenig Bewegungserfahrung außerhalb des Schulsports
- im Schulsport häufig negative Erfahrungen gesammelt (Spott, Hänselei, gemieden werden...)

Aufgrund der Besonderheiten dieser speziellen Adressatengruppe sollten spezifische didaktische Überlegungen unternommen werden, wie sie z.B. in den methodischen Prinzipien, die für die gesamten Bewegungseinheiten gelten, deutlich werden (*Rieder 1996, 28*).

Themen zur Bewegungsschulung

1. Games – Spielend bewegen
2. Easy Going – Fit mit jedem Schritt I
3. Easy Going – Fit mit jedem Schritt II
4. Exkurs Psychologie
5. Alles im Gleichgewicht – Koordinative Fähigkeiten
6. Dschungel-Camp – Abenteuersport
7. Bodystyling-Basisübungen Kraft
8. Ringen und Raufen – Zweikampfsport
9. Body-Perussion und Streetdance – Fitness
10. Sky Ball – Freestyle-Sport mit dem Ball
11. Trendsport: Inline-Skating, Aquafitness oder Mountainbike
12. Sport nach Lust und Laune

Lernziele der Unterrichtsreihe:

- Spaß an der Bewegung vermitteln
- Neue (Trend-) Sportarten kennen lernen
- Interesse am Sport wecken
- Sport in die eigene Freizeit integrieren
- Soziale Kontakte über den Sport knüpfen
- Körperwahrnehmungen verbessern
- Selbstbewusstsein stärken
- Selbstvertrauen stärken

Die Experten erhalten in einem angemessenen Zeitraum vor dem Beginn der Schulungen eine Schulungsmappe mit fachwissenschaftlichen Ausführungen zum Krankheitsbild Adipositas und zu Präventionsansätzen sowie zum Schulungsdesign.

Die Materialien für die Unterrichtseinheiten zur Bewegung umfassen für den Experten neben allgemeinen Informationen und organisatorischen Details die für die Unterrichtseinheiten notwendigen Hinweise.

Diese beinhalten:

- Info-Texte für die Experten. Sie umfassen fachwissenschaftliche Aspekte und didaktische Hinweise
- Info-Texte für Schüler. Sie umfassen fachwissenschaftliche Aspekte und Regeln für die Bewegungsabläufe

Zu Beginn und am Ende der Schulung erhalten die **Schüler und Schülerinnen** Fragebögen zum gegenwärtigen Bewegungsverhalten.

Hinweis:

Die Fragebögen aus der Kennenlernphase sind wichtig für die Evaluation des Gesamtprojektes und sollten an die TU Dortmund, Fach HWW, z. Hd. Frau Dr. N. Bönnhoff oder Frau M. Hemker, Emil-Figge-Strasse 50, 44227 Dortmund zurückgesandt werden.

7.1 Allgemeine Informationen für die Bewegungs-Experten

Fit, Fitness, körperliche Aktivität, Bewegung und Sport

Das englische Wort „Fit“ oder „Fitness“ bedeutet allgemein „für etwas geeignet bzw. tauglich sein“. Erst durch den Zusatz „körperlich“ erhält das Wort Fitness eine auf den Sport bezogene Bedeutung.

Zur ganzheitlichen Fitness zählt nicht nur die gute sportliche Form, sondern auch eine psychisch-physische Leistungsbereitschaft bei guter seelischer Gesamtverfassung und positivem Lebensgefühl.

Eine dauerhafte körperliche Fitness bedingt den Erhalt und die Entwicklung der Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Säulen der körperlichen Fitness:

- Kondition (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit)
- Koordination (Rhythmus, Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht...)

Hinweis:

Mindestempfehlungen für eine gesunde körperliche Aktivität:

30 Minuten Bewegung täglich in mindestens „moderater“ Intensität – z. B. zügiges Walken oder lockeres Joggen – entsprechen einem zusätzlichen wöchentlichen Aktivitätsumsatz von etwa 1500 bis 2000 kcal.

Besonders beachtet werden muss stets der aktuelle Gesundheitszustand!

Mit regelmäßiger körperlicher Aktivität lassen sich stabile organische und funktionelle Anpassungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Atemwege, der Muskulatur, des Stütz und Bindegewebes, des Energiestoffwechsels und des Immunsystems erreichen. Werden Belastung und Erholung richtig dosiert kommen Spaß, Freude und Geselligkeit nicht zu kurz. Begriffe wie Konzentration, Kreativität und Entspannung, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Lebensqualität haben ihren Stellenwert.

Bewegung und körperliches Training sollten für Einsteiger als eine neue Herausforderung und nicht als zusätzliche Belastung gesehen werden. Die gesteckten sportlichen Ziele müssen realistisch sein, das Bewegungsprogramm sollte nicht als zusätzliche Pflicht, sondern als etwas Lustvolles, Kostbares empfunden werden, gewählte sportliche Aktivitäten müssen Spaß machen und das Wohlbefinden steigern (*Hottenrott & Zülch 2004, S. 8-17*).

Erläuterungen zur Zielgruppe

Sport mit adipösen Jugendlichen kann auch als „Sport mit Sondergruppen“ bezeichnet werden. Der Begriff „Sondergruppen“ wird als Oberbegriff verwendet, der Diskriminierungen vermeiden soll, neutral eingesetzt wird und das Besondere des Sports dieser Bezugsgruppen deutlich macht. Der Begriff schließt Bewegungen im präventiven Bereich ein.

Teilnehmer von Sondergruppen werden

„... als Personen, die aufgrund ihrer gesundheitlichen und/oder individuellen und sozialen Lage ein sportliches Angebot benötigen, das auf die individuellen, gruppenspezifischen, speziellen Bedürfnisse hin ausgewählt und durchgeführt wird“ bezeichnet (*Rieder & Huber 1989, 303 in Rieder 1996, 27*).

In den Bewegungsstunden sollen die übergeordneten Ziele des Schulsports berücksichtigt werden:

- „... Möglichkeiten und Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit erfahren; Strategien zur Erweiterung der Leistungsfähigkeit können entwickelt und erprobt werden. Der reflektierte Umgang mit der eigenen Körperlichkeit ergänzt in einer in anderen Fächern nicht zu vermittelnden Weise der Persönlichkeitsentwicklung.
- Bewegung, Spiel und Sport stellen spezifische Herausforderungen an Teamfähigkeit und Sozialverhalten.
- Der grundsätzlich handlungsorientierte Unterricht fördert in unmittelbarem Praxis- Theorie-Bezug selbstständiges Lernen, Planen und Entscheiden“

Die Aufgabe der Schule besteht darin, den Jugendlichen Basiswissen, Methoden sowie Strategien für ein lebenslanges Lernen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen die Schüler/Schülerinnen soziale Verantwortung übernehmen und Wertentscheidungen für ihr eigenes Leben treffen. Der Doppelauftrag weist auf die individuelle Förderung der Schüler/Schülerinnen einerseits und auf die Vermittlung der Handlungsmuster zum sinnerfüllten Sporttreiben außerhalb der Schule hin. Die Schüler sollen dazu befähigt werden, Sport in eigener Verantwortung in ihre Lebensgestaltung einzubeziehen

Unter dem Gesichtspunkt Mehrperspektivität sollen die Bewegungsinhalte vermittelt werden. Die 6 pädagogischen Perspektiven lauten:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren, wettkämpfen und verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Durch die eigene sportliche Leistung bekommen die Schüler/Schülerinnen soziale Anerkennung und ihr Selbstwertgefühl wird gestärkt (*Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I – Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen, Sport 2001, S. 3, 25, 26, 29, 31*).

Die zweite Perspektive, die für die gesamten Bewegungsstunden bedeutsam ist, bezieht sich auf die Gesundheitsförderung. Die Schüler und Schülerinnen sollen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Gesundheit stabilisieren und zu einem gesundheitsgerechten und verantwortungsvollen Sporttreiben befähigt werden.

Ziel des Schulungsprogramms „Bewegung“

Das Ziel des Schulungsprogramms „Bewegung“ ist eine Lebensstiländerung in Richtung Steigerung der körperlichen Aktivität (Alltagsaktivitäten und Sport, Verminderung der inaktiven Freizeitgestaltung (Fernsehen, Computer). Dies soll durch die Vermittlung von sportartspezifischen Fertigkeiten und Techniken mit Bewegungsangeboten (in Übungs- und Spielform) mit hohem Aufforderungscharakter erreicht werden, wobei die Besonderheiten von Bewegung und Sport bei Jugendlichen mit Übergewicht/Adipositas Berücksichtigung finden. Darüber hinaus wird das „Setting“ in der Gruppe genutzt, um psychosoziale Zielsetzungen in praktischen Bewegungs- und Sporteinheiten aufzugreifen und umzusetzen (Gliederung Position 6.3.1 „Psychosoziales“).

Die zusätzliche Durchführung eines Bewegungsprogramms begleitend zur Ernährungsumstellung führt nicht zwangsläufig zu einem größeren Gewichtsverlust, weil es neben der Reduktion der Fettmasse zu einer Zunahme der Muskelmasse kommen kann. Die Förderung von Bewe-

gung ist besonders für die Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes hilfreich, denn durch die Zunahme der Muskelmasse steigt der Grundumsatz. Da nach gesteigerter Bewegung kein Hungergefühl einsetzt, kommt es normalerweise nicht zu einer Kompensation des erhöhten Energieverbrauchs durch erhöhte Energieaufnahme.

Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten wie z. B. Walking, Jogging, Radfahren und Schwimmen. Sportliche Betätigung im Sinne einer Ausdauerbelastung führt in der Muskulatur zu einer vermehrten Fettsäureoxidation und trägt damit zur Vermeidung von Übergewicht bei. Wirkungsvoll ist aber bereits eine Förderung der Bewegung im Alltag, z. B. Treppen gehen statt Aufzug fahren, kurze Strecken laufen oder mit dem Rad zurücklegen und das Auto stehen lassen. Sinnvoll kann daneben auch Kraftsport (z. B. im Fitnessstudio) sein, insbesondere in Phasen der Gewichtsabnahme, weil dann dem Abbau von Muskelmasse entgegengewirkt wird (*Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes und Jugendalter* (Hrsg.) 2000 ff).

Ziele der sportlichen Übungen sind:

- Verbesserung der Ausdauer und der Koordination
 - Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
 - Erlernen und Anwenden von Techniken zur selbständigen Belastungskontrolle und -steuerung
 - Erlernen und Anwenden von Techniken zur Verletzungsprophylaxe
- (*Arbeitsgemeinschaft Adipositas* (Hrsg.) 2000 ff)

- Gesundheitsförderndes Bewegungs- und Sozialverhalten im Alltag wie:
 - ⇒ Stärkung des Selbstbewusstseins
 - ⇒ Steigerung des Mobilität/Aktivität
 - ⇒ Stärkung des Sozialverhaltens

Lernausgangslage der Schüler und Schülerinnen

- zumeist eingeschränkte Kenntnisse über Sportarten
- wenig Bewegungserfahrung außerhalb des Schulsports
- im Schulsport häufig negative Erfahrungen gesammelt (Spott, Hänselei, gemieden werden...)

Aufgrund der Besonderheiten dieser speziellen Adressatengruppe sollten spezifische didaktische Überlegungen unternommen werden, wie sie z.B. in den methodischen Prinzipien, die für die gesamten Bewegungseinheiten gelten, deutlich werden (*Rieder* 1996, 28).

Die folgenden Hinweise (Unfallschutzprinzipien; 10 gute Gründe, sich zu bewegen und Sport zu betreiben; die 12 goldenen Fitnessregeln) sind auch als Info-Text für Schüler und Schülerinnen geeignet. Darüber hinaus liegen Vorschläge zu Bewegungsaufgaben für zuhause vor.

10 gute Gründe, sich zu bewegen und Sport zu betreiben



1. Wer sich bewegt, fühlt sich wohler.
2. Gute Laune entsteht durch Bewegung.
3. Fettdepots werden schneller abgebaut.
4. Regelmäßiger Sport baut Muskeln auf.
5. Das Hungergefühl wird gedämpft.
6. Wer trainiert, wird seltener krank.
7. Ausdauertraining bewirkt einen klaren Kopf.
8. Regelmäßige Bewegung lässt dich besser einschlafen.
9. Bewegung setzt die Verdauung in Gang.
10. Sport macht Spaß und vertreibt den Frust.

ad 1: Unsere Körper wurden für die Bewegung geschaffen. Schließlich mussten sich unsere Urahnen ihre Nahrung erjagen!

ad 2: Bei intensiver Bewegung und beim Sport werden körpereigene Stoffe erzeugt, die die Stimmung heben. Außerdem wird Frusthunger, z. B. auf Schokolade reduziert.

ad 3: Durch Bewegung und Sport kommt der Stoffwechsel auf Touren, bleibt noch Stunden nach dem Training angeregt und verbraucht deutlich mehr Kalorien. Mit regelmäßigem Sport hast du also auch dein Gewicht besser im Griff.

ad 4: Muskeln haben einen höheren Energiebedarf als Fettpolster. Sportliche Menschen verbrennen daher auch schon im Ruhezustand mehr Kalorien.

ad 5: Wer regelmäßig Sport treibt, hat weniger Hunger – und damit weniger Übergewicht.

ad 6: Wenn du deinen Körper regelmäßig trainierst, trainierst du auch dein Immunsystem. So hast Du mehr Abwehrkräfte gegen Krankheiten.

ad 7: Die Blutzufuhr zum Gehirn steigt bei ausdauernder körperlichen Belastung enorm an. Ein gut durchblutetes Gehirn kann besser denken. Viele Läufer behaupten, dass ihnen gerade beim Laufen die besten Ideen kommen.

ad 8: Wer Stress hat, findet abends oft keinen Schlaf. Auch da schafft Sport Abhilfe; denn nach körperlicher Aktivität schläft man super ein.

ad 9: Viele Menschen leiden unter Verstopfung, weil sie zu viel sitzen. Durch Bewegung und Sport hilfst du auch dem Darm auf die Sprünge.

ad 10: Ob allein oder in der Gruppe, Sport macht Spaß. Man fühlt sich gut und ausgeglichen. Ist doch wohl besser als frustriertes Abhängen, oder?

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) (Hrsg.) 2000)

Die 12 goldenen Fitness-Regeln



1. Betrachte als Einsteiger Bewegung und körperliches Training als neue Herausforderung und nicht als zusätzliche Belastung.
2. Wähle für das Training unterschiedliche Bewegungsformen aus.
3. Trainiere in unterschiedlichen Intensitätsbereichen.
4. Decke alle konditionellen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit bzw. Koordination) ab.
5. Gehe locker an die Sache heran. Das ist entspannender, leistungsfördernder und gesünder.
6. Eine einmal bestehende gute sportliche Form bleibt nicht von selbst bestehen, sondern muss regelmäßig aktiviert werden.
7. Richte in der Woche feste Bewegungstermine ein.
8. Nimm Dir nicht zuviel vor.
9. Das Ausmaß der Erschöpfung ist kein Qualitätsmerkmal für sportliche Aktivitäten.
10. Verfahre nicht nach dem Motto „Viel hilft viel“. Das gibt ein Gefühl der Überforderung. Lust und Motivation bleiben auf der Strecke. Übertriebener Ehrgeiz wirkt sich in der Regel negativ auf das Erreichen der gewünschten Ziele aus.
11. Orientiere dich nicht an anderen Teilnehmern, sondern einzig und allein an deiner aktuellen Leistungsfähigkeit und deinen persönlichen Bedürfnissen.
12. Zwei bis drei Aktivitäten pro Woche können die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Hottenrott & Zülch 2004; modifiziert Bönnhoff 2004

Die Unfallschutzprinzipien zum Thema Sport können den Broschüren der GUV entnommen werden.

Bewegungsaufgaben für zuhause

Mehr Bewegung im Alltag ist nicht schwer. Zwischendurch gibt es fast überall Gelegenheiten, Sport zu betreiben!

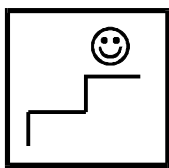
- Treppe statt Lift! Anstatt mit dem Fahrstuhl zu fahren oder die Rolltreppen zu benutzen, solltest du Treppen steigen. Gelegenheiten gibt es in Unterführungen, Einkaufszentren, Geschäfts- und Wohnhäusern. Damit trainierst du vor allem die Beinmuskulatur sowie Herz und Kreislauf.
- Benutze öffentliche Verkehrsmittel (Bahn, Straßenbahn und Bus) statt mit dem Auto gebracht zu werden. Wenn du öffentliche Verkehrsmittel öfter benutzt, gehst du automatisch mehr zu Fuß.
- Anstatt zur Schule oder zu Verabredungen von deinen Eltern gefahren zu werden, fahre mit dem Fahrrad oder gehe zu Fuß! (Achte darauf, dass du nachts nicht allein unterwegs bist und dich auf sicheren Strecken aufhältst!)
- Kurze Distanzen mit dem Fahrrad fahren! Wer von den öffentlichen Verkehrsmitteln auf das Rad umsteigt, schont die Umwelt und spart Geld! Leichte Bewegungen an der frischen Luft machen den Kopf frei und in der viel befahrenen Stadt ist das Fahrrad das schnellste Verkehrsmittel
- Viele Fußwege führen zur Fitness! Steige doch mal bei schönem Wetter eine Bahn- oder Busstation früher aus und gehe den Rest an der frischen Luft! Gehe auch mal kürzere Strecken in der Stadt zu Fuß.

- Benutze zuhause jede Gelegenheit, von deinem Sitzplatz aufzustehen, z. B. beim Telefonieren, Nachdenken. Bewegungen zuhause beugen Haltungsschäden vor. Wenn du viel sitzt, versuche es doch einmal mit dem aktiven Sitzen! Richte dich immer wieder zwischendurch auf und drehe dich aktiv hin- und her. Ändere häufig deine Sitzposition. Vor- und Rückbewegungen des Oberkörpers tun deinem Rücken gut.
- In deiner Freizeit probiere auch mal andere Beschäftigungen aus, als nur fernzusehen und/oder mit dem Computer zu spielen.
- Überlege/überprüfe, ob es in deiner Nähe Möglichkeiten gibt, sich auch einmal mit Mitschülern im Freien zu treffen.
- Treffe dich mit Freunden und gehe häufiger mal ins Kino, anstatt den ganzen Abend vor dem Fernseher zu sitzen.
- Gehe mal längere Wege zum Supermarkt!
- Trage deine Einkäufe auch ruhig über längere Strecken. Der Rucksack ist trainingsintensiver als der rollende Einkaufswagen
- Ziel ist es: Bringe mehr Dynamik in dein Leben! Angewohnheiten, die du über Jahre gelernt hast, können sich auch nach und nach verändern. Auch geringe Veränderungen regen den Energieumsatz an, erhöhen somit den Kalorienverbrauch und kräftigen die Muskulatur.
- Bewegungen helfen, Belastungen besser gewachsen zu sein, wieder zu Kräften zu kommen, leistungsfähiger zu sein, sich dabei zu entspannen und sich innerlich ausgeglichener zu fühlen.

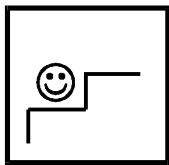
Hinweis für die Kennzeichnung der Infotexte und Arbeitsblätter für die Schüler und Schülerinnen

Da den Autoren die Kenntnisse und Fertigkeiten der Schüler und Schülerinnen nicht im ganzen Umfang bekannt sein können, sind sowohl die Lehrerinformationen als auch die Infotexte und die Arbeitsblätter für die Schüler und Schülerinnen umfassend formuliert. Die Vorschläge für die Unterrichtsstunden können von den Lehrkräften jederzeit modifiziert werden, um sie dem Schülerniveau anzupassen. Um eine wissenschaftlich fundierte Evaluation durchführen zu können, muss der „rote Faden“ allerdings erhalten bleiben.

Die Infotexte und Arbeitsblätter liegen teilweise in zwei Niveaustufen vor – hohes Niveau und niedriges Niveau.



= Symbol für hohes Niveau



= Symbol für niedriges Niveau

7.2 Kennenlernphase

Den 12 Doppelstunden (Unterrichtseinheiten zur Bewegung) wird 1 Doppelstunde vorgeschaltet. Experten sowie Schüler und Schülerinnen sollen sich in entspannter Atmosphäre kennen lernen. Ein Kennenlernspiel kann dies erleichtern (s. Kennenlernspiele). Es erfolgen darüber hinaus zeitraubende Befragungen zur Person der Teilnehmer und zum Bewegungsverhalten.

Die Fragebögen können bei entsprechender Ausrüstung in der Schule am Computer oder schriftlich auf dem Papier durchgeführt werden. Dies ist für die vorgesehene Evaluation notwendig.

Falls eine Dateneingabe per Computer beabsichtigt ist, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiterinnen Dr. N. Bönnhoff und/oder M. Hemker, Universität Dortmund, E-Mail: nora.boennhoff@tu-dortmund.de

Für die Evaluation, die anonym durchgeführt wird, bekommen die Schüler und Schülerinnen eine Codierung zugewiesen. Diese Codierung kann einer Teilnehmerliste (Anlage) entnommen werden, in die sich die Schüler und Schülerinnen zu Beginn der Veranstaltung eintragen. Jungen und Mädchen tragen sich getrennt in die Teilnehmerlisten ein.

Achtung: Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen führen für die Unterrichtsmodule Ernährung und Bewegung im Verlauf des gesamten Projektes immer die gleiche Codierung. Die Experten ERN und BEW müssen sich diesbezüglich verständigen!

Die Teilnehmerliste bleibt ausschließlich in Verwahrung der Experten und dient als Gedächtnisstütze – falls Codierungen vergessen wurden.

Die Schüler und Schülerinnen sollten diese Codierung im Kopf behalten und bei weiteren Befragungen immer wieder auf die Formblätter eintragen.

Eine mögliche Codierung sieht wie folgt aus

Beispiel: Codierung KK 101 ERN/BEW

Schule:

KK Käthe-Kollwitz-Schule

Schüler und Schülerinnen:

101 Jungen

201 Mädchen

Unterrichtsmodule:

ERN Ernährung

BEW Bewegung

Jeder Schüler/jede Schülerin hat für beide Unterrichtsmodule (ERN und BEW) immer die gleiche Codierung !

In die ausgeteilten Sammelmappen können die Schüler und Schülerinnen die Ihnen ausgehändigten Merkblätter und sonstigen Unterlagen abheften.

Sicherheitshalber sollen die Schüler und Schülerinnen befragt werden, ob sie gesundheitliche Beeinträchtigungen haben, die bei sportlicher Aktivität eine Rolle spielen. Die Betroffenen sollen dies im Einzelgespräch den Experten mitteilen.

Folgendes ist in der Kennenlernphase auf jeden Fall zu erledigen:

- Eintragung der Teilnehmer in die Teilnehmerlisten bzw. die Eintragung in die Teilnehmerliste ERN (Ernährung) oder BEW überprüfen (s. auch Position 6.2)
 - ➔ hier erfahren die Teilnehmer ihre Codierung (es sind die gleichen Codierungen wie in der Kennenlernphase Ernährung (ERN KP))
- Sammelmappen austeilten und diese mit Namen und zur Erinnerung mit Codierung versehen lassen
- Fragebogen ausfüllen lassen und wieder einsammeln

Alle Formblätter, die über eine Codierung verfügen, werden im Original an die Mitarbeiterinnen der Universität Dortmund, Fach HWW, z. Hd. Frau Dr. N. Bönhoff oder Frau M. Hemker, Emil-Figge-Straße 50, 44227 Dortmund zur Auswertung weitergeleitet.

Sind die Daten unmittelbar für die Schüler und Schülerinnen von Interesse, müssen die Originale zuvor kopiert werden. Den Schülern/Schülerinnen werden dann die Kopien ausgehändigt.

Im Anschluss an die Befragung sollten die Experten den Schülern und Schülerinnen die inhaltliche Gestaltung des Schulungsprogramms bzw. der einzelnen Unterrichtseinheiten vermitteln. Die angestrebten Zielsetzungen sind dabei ebenfalls von Bedeutung

Organisation

Die Kopievorlagen für die Schüler und Schülerinnen müssen von den Experten an den Schulen vervielfältigt werden. Dies muss mit dem Schulträger abgeklärt werden.

Praxisräume sollten mit den Schülern und Schülerinnen erkundet und überprüft werden, ob die benötigte Ausstattung für die Unterrichtseinheiten vorhanden ist. Darüber hinaus ist die Schlüsselgewalt zu klären.

Es ist sowohl mit den Schülern und Schülerinnen als auch mit dem Schulträger zu klären, ob das Zeitraster bestehen bleiben kann oder ob Änderungen einzuplanen sind.

Es ist die nächste Lebensmitteleinkaufsquelle in der schulischen Umgebung zu erkunden, damit die Experten vor Ort Getränke und eventuell Obst ohne lange Wege und Zeitaufwand tätigen können.

Die Ausgaben müssen durch Kassenbons oder Quittungen belegt werden.

Kennenlernspiele

„Erzähl' mir was!“

Die Schüler und Schülerinnen teilen sich in zwei gleich große Gruppen auf. Eine Gruppe setzt sich in einen großen Kreis, die zweite Gruppe setzt sich in den Innenkreis, so dass jeder genau einen Partner vis-a-vis hat. Die Experten nehmen an diesem Spiel teil.

Nun wird vom Moderator ein auf den Seminarinhalt zugeschnittenes Thema vorgegeben. Die jeweiligen Partner stellen sich gegenseitig vor und unterhalten sich dann in einer vorher festgelegten Zeit (ca. 2 Min.) über dieses Thema. Nach Ablauf der Zeit rotiert der Kreis und die nächsten Partner lernen sich auf dieselbe Art kennen.

Themenvorschläge:

- Welchen Sport hast du in der letzten Zeit häufiger gemacht?
- Tanzt du gerne zu einer bestimmten Musik?
- Findest Du Sport wichtig?

„Allgemeine Auflockerung“

Jeder Teilnehmer (TN) bekommt einen Luftballon mit der Aufgabe, diesen aufzupusten und mit einem Selbstbildnis zu versehen. Die Luftballons werden hochgeworfen und von den TN in die Luft gespielt und oben gehalten. Auf ein Zeichen fängt jeder einen Luftballon. Nun muss erraten werden, wer auf dem Luftballon abgebildet ist. Nach dem Erraten wird der Name auf den Ballon geschrieben.

„Partnerfindung“

Die Gruppe wird in 2 gleichgroße Gruppen geteilt (bei ungeraden Zahlen nimmt der Übungsleiter teil). Die Luftballons werden wieder aufgegriffen. Eine Gruppe geht ohne Ballons in die „Pfanne“, die andere Gruppe wirft ihre Ballons mit dem dazu passenden Namen hinein, sie müssen aufgefangen werden, so bilden sich automatisch Zweiergruppen

„Interview“

Die TN bekommen Zettel und Stift und sollen sich über einen gewissen Zeitraum gegenseitig interviewen (z. B. Name, Alter, Lieblingsmusik, Hobbies etc.). Die Interviewergebnisse sollen anschließend kurz in der Gruppe vorgestellt werden. Die Zettel nimmt der Übungsleiter zu seinen Unterlagen

Beispiel

Teilnehmerliste Jungen

ERN 

BEW 

Schule: Käthe Kollwitz Schule, Kamen-Heren (KK)

Klasse: _____

Alter: _____

Datum: _____

<u>Codierung</u>	Name, Vorname
KK 101 ERN/BEW	
KK 102 ERN/BEW	
KK 103 ERN/BEW	
KK 104 ERN/BEW	

Teilnehmerliste Jungen

ERN 

FIT and FOOD – Ein schulisches Interventionsprogramm zur Adipositas-Prävention bei Jugendlichen im Alter von 13 – 16 Jahren

BEW KP 

7.2/4

Schule: _____ (_)

BEW 

Klasse: _____ **Alter:** _____

Datum: _____

<u>Codierung</u>	Name, Vorname
___ 101 ERN/BEW	
___ 102 ERN/BEW	
___ 103 ERN/BEW	
___ 104 ERN/BEW	
___ 105 ERN/BEW	
___ 106 ERN/BEW	
___ 107 ERN/BEW	
___ 108 ERN/BEW	
___ 109 ERN/BEW	
___ 110 ERN/BEW	
___ 111 ERN/BEW	
___ 112 ERN/BEW	
___ 113 ERN/BEW	
___ 114 ERN/BEW	
___ 115 ERN/BEW	
___ 116 ERN/BEW	
___ 117 ERN/BEW	
___ 118 ERN/BEW	
___ 119 ERN/BEW	
___ 120 ERN/BEW	

Teilnehmerliste Mädchen

ERN 

Schule: _____ (_)

BEW 

Klasse: _____ **Alter:** _____

Datum: _____

<u>Codierung</u>	Name, Vorname
___ 201 ERN/BEW	
___ 202 ERN/BEW	
___ 203 ERN/BEW	
___ 204 ERN/BEW	
___ 205 ERN/BEW	
___ 206 ERN/BEW	
___ 207 ERN/BEW	
___ 208 ERN/BEW	
___ 209 ERN/BEW	
___ 210 ERN/BEW	
___ 211 ERN/BEW	
___ 212 ERN/BEW	
___ 213 ERN/BEW	
___ 214 ERN/BEW	
___ 215 ERN/BEW	
___ 216 ERN/BEW	
___ 217 ERN/BEW	
___ 218 ERN/BEW	
___ 219 ERN/BEW	
___ 220 ERN/BEW	

Code-Nr.

--	--	--	--	--

Schule

G

VP

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Auf den folgenden Seiten findest du eine Vielzahl von Aussagen und Fragen zum Thema Ernährung und Bewegung. Es gibt dabei keine „richtigen“ und keine „falschen“ Aussagen. Vielmehr ist deine Meinung und Einschätzung gefragt! Auch wenn du dir nicht sicher bist und dich nicht zwischen 2 Antworten entscheiden kannst. **Kreuze bitte nur eine Antwort an.**

Lies dir jede Frage in Ruhe durch und kreuze dann diejenige Antwort an, die auf dich am ehesten zutrifft. Überlege bei den einzelnen Aussagen und Fragen nicht zu lange; eine spontane Antwort ist meist die bessere! Wenn du etwas nicht verstehen solltest, frage nach!

1 Fragen zu deiner Person

1) Geschlecht	männlich	weiblich
2) Name:	_____	
	/	/
3) Wann bist du geboren?	Tag /Monat/	Jahr
4) Im wievielten Schuljahr bist du jetzt?	_____. Klasse	

Code-Nr.

--	--	--	--

Schule

G

VP

2 Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig
1	Ich komme mir manchmal taten- und ideenlos vor!						
2	Ich mag es nicht, wenn ich nicht weiß, wie ich mich verhalten soll.						
3	Ich weiß oft nicht, wie ich meine Wünsche verwirklichen soll!						
4	Ich kenne viele Möglichkeiten, mich vor Erkrankungen zu schützen!						
5	In unklaren oder gefährlichen Situationen weiß ich immer, was ich tun kann!						
6	Manchmal weiß ich überhaupt nicht, was ich in einer Situation machen soll!						
7	Auch in schwierigen Situationen fällt mir ein, was ich alles tun könnte.						
8	Für die Lösung von Problemen fallen mir immer viele Möglichkeiten ein!						

3 Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	Im Allgemeinen bin ich mit mir zufrieden.				
2	Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden.				
3	Ich kann auf einiges bei mir stolz sein.				
4	Ich kann mir meistens selbst helfen, auch wenn ein Problem auftaucht.				

4 Sport und Bewegung sind mir wichtig, um...

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	meinem Körper etwas Gutes zu tun.				
2	gemeinsam mit anderen etwas zu machen.				
3	anderen zu zeigen, was ich kann.				
4	Schulstress oder Ärger mit den Eltern abzubauen.				
5	möglichst schöne Bewegungen zu schaffen.				
6	Spaß zu haben.				
7	Natur und Landschaft zu erleben.				
8	mich bewusst einem Nervenkitzel auszusetzen.				
9	möglichst der Beste zu sein.				
10	mich zu entspannen.				
11	etwas Besonderes zu riskieren.				
12	auch etwas für meine Gesundheit zu tun.				
13	in der Natur zu sein.				
14	bewusst etwas für meine Fitness zu tun.				
15	mit netten Menschen zusammen zu sein.				
16	eine gute Figur zu bekommen bzw. zu erhalten.				
17	immer besser zu werden.				
18	an der frischen Luft zu sein.				
19	mich so zu bewegen, dass Risiken vermieden werden.				
20	Bewegungen möglichst elegant auszuführen.				
21	allein zu sein.				
22	mich abzureagieren.				
23	meine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.				
24	muskulös auszusehen.				

5 Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	Ich habe mir vorgenommen, mich mehr zu bewegen.				
2	Ich möchte auf meine Gesundheit achten.				
3	Ich habe mir vorgenommen, regelmäßig Sport zu treiben.				
4	Ich will regelmäßig körperlich aktiv sein.				

6 Fragen zu Bewegung und Sport

1. Nimmst du regelmäßig am Schulsport teil?

ja nein

2. Wenn nein, warum nicht?

3. Bist du aktives Mitglied in einem Sportverein?

ja nein

4. Wie viele Stunden pro Woche treibst du Sport (außerhalb des Schulsports)?

5a) Sportverein:

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

5b) Privat/in der Freizeit:

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

6. Gibt es andere Aktivitäten in der Freizeit bei denen du dich bewegst (z.B. Skateboard fahren, Radfahren etc?)

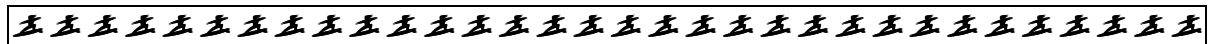
Aktivität : _____ Stunden/Woche

Aktivität : _____ Stunden/Woche

Aktivität : _____ Stunden/Woche

7 Warum interessierst du dich für den Arbeitskreis „Fit and Food“?

Vielen Dank für deine Mitarbeit! Du hast hier jetzt noch einmal die Gelegenheit, Anregungen und Wünsche für das „Fit and Food“ – Programm aufzuschreiben!



7.3 Unterrichtseinheiten für 12 Doppelstunden

Themen zur Bewegungsschulung

1. Games – Spielend bewegen
2. Easy Going – Fit mit jedem Schritt I
3. Easy Going – Fit mit jedem Schritt II
4. Exkurs Psychologie
5. Alles im Gleichgewicht – Koordinative Fähigkeiten
6. Dschungel-Camp – Abenteuersport
7. Bodystyling-Basisübungen Kraft
8. Ringen und Raufen – Zweikampfsport
9. Body-Percussion und Streetdance – Fitness
10. Sky Ball – Freestyle-Sport mit dem Ball
11. Trendsport: Inline-Skating, Aquafitness oder Mountainbike
12. Sport nach Lust und Laune

Lernziele der Unterrichtsreihe:

- Spaß an der Bewegung vermitteln
- Neue (Trend-) Sportarten kennen lernen
- Interesse am Sport wecken
- Sport in die eigene Freizeit integrieren
- Soziale Kontakte über den Sport knüpfen
- Körperwahrnehmungen verbessern
- Selbstbewusstsein stärken
- Selbstvertrauen stärken

„Bewegte Pausen“ (z. B. Modellprojekt der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein = lv.gesund@t-online.de) und „Aktive Spiele“ können in die Übungen der Adipositas-Bewegungs-Schulung aufgenommen werden. In jeder Übungseinheit sollten die stundenspezifischen Themen Mittelpunkt des Unterrichts sein. Das schließt allerdings nicht aus, dass im letzten Teil der Übungseinheit auch Sportarten nach Wahl eingeplant und angeboten werden. Zu Beginn jeder Übungseinheit ist eine Aufwärmphase zu berücksichtigen.

Eventuell können auch gemeinsame Veranstaltungen zur „Ernährung“ und „Bewegung“ eingebaut werden (**Ernährungs- und Bewegungs-Triathlon**). Darüber hinaus sind Exkursionen in ein Fitnessstudio oder zu den Sport- und Fitnessräumen des Stadt- und/oder Kreis-Sportbundes oder zu ähnlichen Einrichtungen denkbar.

Eine Stunde im Wasser....

...hat positive gesundheitssportliche Aspekte wie z. B. Schonung der Gelenke, Bänder, Sehnen; verringerte Verletzungsgefahr im Vergleich zu Sport an Land; gute Möglichkeit zur Muskelkräftigung aufgrund des Wasserwiderstandes usw.

Was gibt es für Möglichkeiten?

Aquajogging, Ballspiele im Wasser, Spiele mit Brett und Pool-Nudel, Schwimmspiele Für- und Miteinander, wie z. B. „Wasserstrudel“ = alle laufen im Kreis, bis ein Strudel entsteht, Gleichgewichtsschulung im Wasser, Kräftigungsübungen im Wasser, Wassergymnastik, es gibt unzählige Spiele und Kombinationen, die eigentlich immer gut ankommen, da Wasser von sich aus schon einen hohen Aufforderungscharakter hat.

7.3.1 Games – Spielend bewegen

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

„Games – Spielend bewegen“ dient dazu, dass sich die an der AG „Bewegung“ teilnehmenden Schüler und Schülerinnen über die „Kennenlernphase“ hinaus kennen lernen und sich innerhalb der Gruppe mit unbekanntem Schülern und Schülerinnen bekannt und vertraut machen. Es wird so eine angenehme Atmosphäre geschaffen, damit sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen wohlfühlen. Zudem wird das Sozialverhalten in der Gruppe gefördert, da im weiteren Verlauf der Bewegungseinheiten gemeinsam sportliche Tätigkeiten gemeistert werden müssen. Für den außerschulischen Bereich sollen die Schüler und Schülerinnen lernen, ihre Freizeit aktiver zu gestalten.

Weiterhin steht im Vordergrund, die Spielfreude zu fördern. Neben dem sportlichen Aspekt sind „Games“ sehr wertvoll im Hinblick auf die pädagogischen Zielsetzungen. Die Schüler und Schülerinnen sollen ihre Bewegungsbedürfnisse erweitern und Spaß und Freude an sportlichen Aktivitäten bekommen. Hierbei werden die Kraft, die Ausdauer, die Schnelligkeit und die Bewegungsgeschicklichkeit geschult. Die koordinativen Fähigkeiten spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Dazu gehören Rhythmus-, Differenzierungs-, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit, die im Verlauf der verschiedenen Spielformen geschult werden können. Ebenso werden einfache Bewegungstechniken wie z. B. passen, fangen oder prellen von Bällen trainiert.

Der Übungsleiter verwendet „Games“ zur Einleitung, zum Ausklang oder als Hauptteil einer Stunde.

Bewegungsangebote und Materialien

Atomspiel

Materialien: Musikanlage, Musik-CD

Die Gruppenmitglieder laufen nach Musik im Raum durcheinander. Während der Musikpause ruft der Spielleiter eine Zahl, z. B. „fünf“. Jetzt finden sich Gruppen von fünf Spielern zusammen und stellen einander vor.

Anschließend stellt der Spielleiter eine Aufgabe, z. B.: „in der Gruppe sollen nur 5 Hände und 3 Füße den Boden berühren“. Varianten ergeben sich aus vielfältigen Aufgabenstellungen.

Bei diesem Spiel können die Teilnehmer ihre Berührungängste bewältigen. Weiterhin werden sie vertrauter in der neuen Umgebung und mit den unbekanntem Schülern und Schülerinnen.

Roboterspiel

Materialien: Hindernisse, freie Wahl

Es werden Paare gebildet, ein Partner/eine Partnerin schließt die Augen und lässt sich vom sehenden Partner/Partnerin führen. Wer viel Vertrauen hat, lässt sich über einen Hindernisparcours leiten. Führen kann man mit festem Griff oder mit Fingerspitzenkontakt. Schwieriger wird es bei einer Führung durch Zurufen oder Pfeifen.

Bei diesem Spiel gewinnen die Schüler und Schülerinnen Selbstvertrauen für sich und Vertrauen zum Partner/zur Partnerin. Das Vertrauen basiert also auf Gegenseitigkeit.

Kastenhandball

Materialien: Kastenteile, Ball

Zwei Mannschaften stehen sich gegenüber. In der hinteren Spielhälfte der jeweils gegnerischen Mannschaft sind in einem Kreis von ca. 5 - 6 m Durchmesser Kastenteile aufgestellt. Ziel des Spieles ist es, den Ball durch eines der aufgebauten Kastenteile zu werfen. Es kann um den Kreis herum gespielt und auch von hinten ein Tor erzielt werden.

In dieser Spielform stehen Kooperation, Wettkampf und Verständigung im Vordergrund.

Trampolin

(Reinehr, T., Dobe, M., Kersting, M. (2003). Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Das Adipositas - Schulungsprogramm OBELDICKS. Bern, Toronto Seattle: Hogrefe Verlag Göttingen für Psychologie)

Hinweis:

Besondere Aufsichts- und Sorgfaltspflicht des Lehrers ist beim Einsatz des **großen Trampolins** und des **Absprungtrampolins** erforderlich!

Die Besonderheit des Trampolins besteht in der erhöhten Eigenschwingung, die dem Schüler anfangs unbekannt ist und an die er sich erst anpassen muss. Das Trampolinspringen ist methodisch sehr sorgfältig vorzubereiten und beim Üben die Aufsichtspflicht besonders zu beachten.

Es sollte nur der Lehrer mit dem Trampolin arbeiten, der sich selbst mit diesem Gerät vertraut gemacht hat und eine Zertifizierung vorweisen kann.

(RdErl. d. Kultusministers v. 14.5.1975 BASS 18-23 Nr. 1.

In: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung/ Träger der gesetzlichen Unfallversicherung im Lande NRW (Hrsg.) (2000). Mehr Sicherheit im Schulsport Teil III: Sportbereich Turnen. Soest-Münster)

Hintergrund: Das Trampolin übt einen hohen Aufforderungscharakter auf adipöse Kinder und Jugendliche aus. Durch die „Bewegungen auf dem Tuch“ werden neben der Bewegungsfreude die verschiedensten motorischen Bereiche gefördert: u. a. die Gleichgewichtsfunktion, Geschicklichkeit, Koordination, Sprungkraft, Lageempfinden, Orientierung, sensomotorische Anpassungsfähigkeit, Selbsteinschätzung, Vertrauen zu sich und anderen, Körperempfinden und das Überwinden von Ängsten.

Methodik:

- **Robben/Schlängeln** in verschiedenen Richtungen über das Tuch (auch über aufliegende Materialien z. B. Schaumstoffkissen möglich)
- **Rollen**, sowohl seitlich als auch um die Körperachse vorwärts und rückwärts
- **verschiedene Gangarten** in verschiedenen Tempi z. B. Riesenschritte, Zwergenschritte, wie ein Tänzer etc.
- Belastung des Körpergewichts auf unterschiedlichen Teilen des Fußes (Ballen, Ferse)
- Richtungen verändern und kombinieren (vorwärts und rückwärts usw.)
- ergänzend dazu der Einsatz von Material: z. B. über oder an Hindernissen wie Schaumstoffkissen vorbeigehen.

Sprünge in verschiedenen Körperpositionen:

- verschiedene Drehungen
- im Stand: Kängurusprung, Sprünge auf der Stelle oder auf die Linien des Tuches, in aufgelegte Autoschläuche springen.



Angebote mit dem Seil auf dem Trampolin:

- lockeres Seilchenspringen auf dem Tuch mit beiden Beinen gleichzeitig
- über ein gespanntes Seil in verschiedenen Höhen laufen oder springen
- über ein Seil, das aufgelegt ist, balancieren
- mehrere Seile werden in verschiedenen Höhen gespannt. Entweder unten drunter krabbeln, ohne ein Seil zu berühren, oder darüber gehen bzw. springen.

Entspannung auf dem Trampolin:

Fliegender Teppich: Durch das Einsetzen von Entspannungsmusik werden die auf dem Tuch liegenden Personen durch zusätzliche leichte vestibuläre Stimulation (leichtes Wippen mit Füßen oder Händen) in einen relaxten Zustand versetzt. Eine Entspannungsgeschichte kann dies untermauern.

Beliebte Spiele auf dem Tuch:

- **Haltet das Tuch frei:**
Materialien: z. B. Sandsäckchen, Tücher, Bälle oder Ähnliches.
Die Materialien sollen von den Anwesenden auf dem Trampolin (2 bis 3 Mitspieler) vom Tuch gegen den Rest der Gruppe befördert werden, die wiederum diese wieder einsammelt und auf das Tuch zurückbringt.
- **Luftballonspiel:**
Materialien: Luftballons.
Luftballons hochhüpfen lassen durch Springen und gleichzeitiges Berühren mit verschiedenen Körperteilen (z. B. Kopf, Hände, Knie usw.).

Erlebnis-/Phantasiereisen auf dem Trampolin mit und ohne Materialien:

- **Bootsfahrt:**
Materialien: Autoschlauch, evtl. Schaumstoffkissen, Bällen, Ballons.
Autoschlauch auflegen, er dient z. B. als Boot, in welches sich eine Person setzt. Zwei andere Jugendliche springen und spielen das Meerwasser, sodass das Schlauchboot in Bewegung gesetzt wird. Durch das Untermauern einer Phantasiegeschichte z. B. Schiffbruch erleiden wegen eines Sturmes oder auftauchende Landschaften (Eisberge, Strände usw.) werden die Wasserbewegungen stärker oder schwächer. Zusätzlichen Materialien können als Hindernisse eingebaut werden.
- **Aladinteppich:**
Die Teilnehmer liegen mit dem Rücken ausgestreckt auf dem Tuch. Ein oder zwei Teilnehmer bewegen das Tuch durch das Wippen mit den Füßen oder Händen. Die Reise/der Flug kann in jedem Land der Erde starten. Es wird eine Geschichte erzählt, die je nach Inhalt von den „Reisenden“ durch schnelles oder leichtes Wippen unterstützt wird.

Homework

Schüler und Schülerinnen formulieren ein Bewegungsvorhaben für die kommende Woche auf dem Formblatt „Vorhaben Bewegung“, das sie in der folgenden Woche mit ihren Anmerkungen den Experten abgeben.

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Games“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.2 Easy Going - Fit mit jedem Schritt I

7.3.3 Easy Going - Fit mit jedem Schritt II

(Wucherpfennig, P.)

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Übungseinheiten „Easy Going – Fit mit jedem Schritt“ verwenden Elemente des „Walkings“. Der Begriff „Walking“ findet bei Jugendlichen zunächst keine hohe Akzeptanz. Die Altersgruppe verbindet damit eher einen Sport für ältere Personen. Es muss den Jugendlichen allerdings verdeutlicht werden, dass die Ausdauersportart „Walken“ sich für alle Personen, die sich gerne bewegen und unter Umständen sportlich untrainiert und/oder übergewichtig sind besonders gut als Einstieg für weitere Bewegungsabläufe eignet. Bei sportlich aktiven Teilnehmern und Teilnehmerinnen ist durchaus ein Übergang zum Joggen erwünscht.

„Der Begriff Walking stammt aus dem anglo-amerikanischen Sprachgebrauch und bedeutet forciertes, zügiges Gehen mit betontem Armeinsatz“ (Rusch 1998, S. 74). Beim Walken wird auf das betont aufrechte Gehen, mit schnellen Schritten, angewinkelten und rhythmisch mit-schwingenden Armen Wert gelegt. Bei jedem Schritt wird der Fuß bewusst abgerollt von der Ferse bis zum Ballen und anschließend drückt der Ballen aktiv die Füße vom Boden weg. Auf Grund der kräftigen Fußgelenksarbeit (rasche, nicht zu lange Schritte, zum Training der Beine und des Po's) und des Armeinsatzes (stärkt die Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur) ist das Walken eine optimale Ganzkörpersportart. Beim Walking steht nicht die Geschwindigkeit und Leistung im Vordergrund, sondern Spaß, Fitness und Gesundheit“ (Rusch 1998).

Für das Training hat die Pulsfrequenz entscheidende Bedeutung (Rusch 1998, S. 75):

Einsteiger: 60 % der max. einsetzbaren Pulsfrequenz,
5 - 7 mal pro Woche → 10 Minuten lang

Fortgeschrittene: 70 % (Fitnesswalking) der max. einsetzbaren Pulsfrequenz
3 - 4 mal pro Woche → 30 - 40 Minuten lang

Walking ist eine Ausdauersportart. Ausdauer wird definiert als „die Fähigkeit, einer sportlichen Belastung physisch und psychisch möglichst lange widerstehen zu können (d. h. eine bestimmte Leistung über einem möglichst langen Zeitraum aufrechterhalten zu können) und sich nach sportlichen Belastungen rasch zu erholen“ (Grosser et al. 1993, S. 97).

Ausdauer = Ermüdungswiderstandsfähigkeit + Erholungsfähigkeit

Walking ist für den ersten Zugang zum Ausdauertraining gut geeignet, weil es den normalen Bewegungsabläufen im Alltag entspricht. Deshalb haben auch Ungeübte kaum Berührungs-ängste mit dieser Sportart.

„Selbst wer sich für andere Sportangebote wie Laufen oder Aerobic nicht fit genug oder zu ungelentk ... fühlt, hat mit dem Walking kaum Berührungsängste“ (Bös 2004).

Walken zählt zu den sanften Ausdauersportarten und eignet sich für alle Altersgruppen und jedes Fitnesslevel, da sich aufgrund des gemäßigten Tempos die Belastungsintensität auch für Einsteiger gut dosieren lässt. Walken ist gerade als Ausdauertraining für Ungeübte, Übergewichtige und sogar Menschen mit orthopädischen Beschwerden ideal, weil mit der richtigen Technik praktisch kein Verletzungsrisiko besteht. Zudem lässt sich Walken problemlos in den Tagesablauf integrieren. Mit den richtigen Schuhen kann man jederzeit und an jedem Ort walken.

Walken wirkt sich positiv auf die Fitness, körperliche Gesundheit und Psyche aus. Insgesamt wird das Wohlbefinden verbessert und die Körperwahrnehmung bewusster. Durch die Bewegung in der freien Natur kann der Stress und die Probleme im Alltag und Beruf besser verarbeitet werden. Auch die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit werden deutlich gesteigert. Das Zusammenspiel von Muskeln, der Durchblutung und das (Wieder-) Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit haben einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl und Selbstbild.

Um mit Hilfe des Walkens Körpergewicht zu reduzieren, kommt es nicht darauf an, so schnell wie möglich zu gehen (walken). Wichtig ist, dass man regelmäßig und im aeroben Bereich „walkt“, also mit Sauerstoffüberschuss. Dann verbrennt der Körper am meisten Kalorien und der Fatburn-Effekt ist am Höchsten. Gleichzeitig steigt der Grundumsatz des Körpers und es wird mehr Energie auch in Ruhe verbraucht.

Walken hat bezüglich des Herzinfarkttrisikos und Immunsystems zusätzlich gesundheitlich präventive Funktionen.

Speziell bei Mädchen schützt Walking vor Osteoporose, denn durch das Gehen bleiben der Knochenauf- und Knochenabbau länger im Gleichgewicht und folglich wird das Skelettsystem stabilisiert. Gleichzeitig werden die Knochen durch sanfte Zug- und Druckbelastungen beim Walken verstärkt und mit Knochenmineralien versorgt. Zusätzlich hilft das Walken gegen Cellulite, denn das Bindegewebe wird fester (Bös 2004).

Dies ist auch aus psychologischer Sicht ein wichtiger Effekt für Mädchen, da sie eine hohe Attraktivitätsorientierung, insbesondere auf den Körper bezogen, haben.

Die Gefahr der Überbelastung ist beim Walken extrem gering. Es werden beim Walken Sehnen, Gelenke, Bänder und Wirbelsäule deutlich weniger beansprucht als bei anderen Sportarten. So müssen beim Joggen die Gelenke mindestens das Dreifache des Körpergewichts abfedern, beim Walken das 1 – 2-fache, denn beim Walken gibt es keine Flugphase, der Fuß bleibt immer in Kontakt mit dem Boden (Bös 2004). Zudem geraten beim Jogging Schüler und Schülerinnen häufig außer Atem und müssen auf Grund der Ermüdung der Skelettmuskulatur das Laufen frühzeitig unterbrechen oder sogar abbrechen. Deshalb ist es schwierig, Schüler und Schülerinnen langfristig für ein Lauf-Ausdauertraining zu motivieren. Hinzu kommt, dass beim Laufen die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke stark belastet werden.

Lernziele der Unterrichtsstunden

Übergeordnete Lernziele:

Schüler und Schülerinnen erlernen die Ausdauersportart Walking und sollen diese selbstständig und eigenverantwortlich durchführen können. Sie sollen befähigt werden, auch außerhalb der AG diesen Ausdauersport in der Freizeit durchzuführen.

Untergeordnete Lernziele:

- Schüler und Schülerinnen können die präventiven Funktionen des Walkings nennen. Dabei sollen sie die konditionelle Fähigkeit „Ausdauer“ verbessern.

- Die Schüler und Schülerinnen verbessern ihr Sozialverhalten, indem sie mit dem Partner/Partnerin oder in Kleingruppen Walken und darüber hinaus auch außerhalb der AG Bewegungen in sozialen Gruppen durchführen. Die eigene Leistung wird von den anderen anerkannt und Spaß an der Bewegung vermittelt.

Zielorientierte Handlungsschritte:

Die Schülerinnen erreichen das Ziel der Stunde, indem sie ...

- die Technik des Walkings verstehen und umsetzen
- sich aktiv an der Stunde beteiligen
- den Sinn des Walkings wiedergeben
- die Spiele verstehen und durchführen
- sich in der Entspannungsphase entspannen
- ihr Wohlbefinden verbalisieren

Ziele im emotionalen Bereich:

- Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung
- Motivation für den Schulsport und Hinführung zur sportlichen Betätigung auch außerhalb der Schule
- Vermittlung von Erfolgserlebnissen, die das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen steigern und Hemmungen und Zurückhaltung im Sportunterricht abbauen

Ziele im sozialen Bereich:

- Förderung des Sozialverhaltens
- sich während der Gruppenarbeit auf die Partner/Partnerinnen einstellen, hineinversetzen und mit ihnen zusammenarbeiten

Ziele im kognitiven Bereich:

- die Bedeutung des Ausdauertrainings kennen
- das Walken im Bezug auf die Energieverbrennung richtig einschätzen

Ziele im psychomotorischen Bereich:

- die Techniken des Walkings durchführen
- Entwicklung von sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Erweiterung der Bewegungserfahrung
- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes

Schwerpunktsetzungen der Stunden:

Der Schwerpunkt der Stunden bezieht sich auf den Bewegungsaspekt im Ausdauerbereich, der exemplarisch am Walking verdeutlicht wird. Walken eignet sich auf Grund der bekannten Bewegung als geeigneter Einstieg in den Ausdauersport. Die Inhalte sollten so gewählt werden, dass sie für jeden Teilnehmer umsetzbar und machbar sind.

In den Unterrichtsstunden werden drei Aspekte besonders hervorgehoben:

1. Wahrnehmung des Körpers und Ausprägung der Bewegungsfähigkeit.
Dies dient der Entwicklungsförderung und ist Voraussetzung für die Vermittlung weiterer Inhaltsbereiche.
2. Laufen, Springen, Werfen ⇒ Leichtathletik
Einerseits wird das Bewegungsfeld (Laufen, Springen, Werfen), das viele Handlungsstrukturen, Erlebnisse, soziale Bezüge etc. ermöglicht, deutlich. Andererseits treten die „traditionellen Sportarten / Sportbereiche“ (Leichtathletik) hervor. Darüber hinaus sollen Schüler und Schülerinnen durch Bewegung, Spiel und Sport ihre Gesundheit stabilisieren.

3. Wissenszuwachs und Sportbegriff

Hier sollen Wissen, Kenntnisse und Einsichten erworben werden.

Didaktische Überlegungen zum Stundenverlauf

Die Stunde kann in drei Teile aufgeteilt werden: Begrüßungsphase, Hauptphase mit Entspannungsphasen und Abschlussphase mit Entspannungsgeschichte.

Während der **Begrüßungsphase** sollen die Schüler und Schülerinnen auf das kommende Unterrichtsgeschehen vorbereitet werden und ihr Wohlbefinden äußern.

In der **Hauptphase** erfolgt die Vermittlung der Technik und deren Anwendung.

Für die Vermittlung der Technik in der Hauptphase können zwei Vorgehensweisen benannt werden, die die Frage „Wie walke ich eigentlich richtig?“ behandeln. Die erste Technikvermittlung zählt alle wesentlichen Merkmale des Walkens auf, die zweite Vermittlung bezieht verschiedene Körperteile mit ein und setzt so ein vorhandenes Körperschema voraus.

Wesentliche Merkmale der Walking-Technik:

- Fuß über die Ferse bei leicht gebeugtem Knie aufsetzen
- Fuß über die ganze Fußsohle abrollen
- Fußspitze zeigt in Gehrichtung
- Arme anwinkeln und gegengleich neben dem Körper aktiv mitschwingen lassen
- Schultern locker hängen lassen
- ca. 4-5 m nach vorne schauen
- bewusst ein- und ausatmen.

Eine Aufzählung hat den Vorteil, dass die Techniken kurz und prägnant genannt werden und so leichter behalten werden können.

Walking-Technik unter Einbezug des Körperschemas/der Körperteile:

- **Der Kopf** bleibt gerade und aufrecht und der Blick ist nach vorn (nicht auf die Füße) gerichtet.
- Der **Oberkörper** bleibt ebenfalls aufrecht, die **Schultern** sind locker, gerade und rotieren bei Bewegung nicht mit.
- Ebenso bleiben der **untere Rücken** gerade und das **Becken** aufgerichtet.
- Die **Bauchmuskulatur** wird leicht angespannt
- Die **Arme** werden neben dem Körper im 90 Grad Winkel angewinkelt.
- Die **Hände** sind locker (bilden keine Faust),
- Die **Knie** sind immer leicht gebeugt (nie durchgerückt)
- Der **Fuß** setzt mit der **Ferse** auf und wird über die **Fußballen/-zehen** vollständig abgerollt.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass das Körperschema/Körperbild in die Vermittlung einbezogen wird und dieses den Schülern und Schülerinnen bewusster wird.

In den Unterrichtsstunden U2 und U3 wird das Walken durch die Vermittlung von „Kleinen Spielen“ eingeführt (siehe Stundenverlaufsplan). Dabei steht das Spiel an sich im Vordergrund und nicht so sehr die Belastung durch das Walken. „Kleine Spiele“ haben den Vorteil, dass sie durch einfache Spielideen, Regeln und veränderbare Rahmenbedingungen (Spieleranzahl, Raum etc.) leicht umsetzbar sind. Hinzu kommt, dass sie motivierend wirken und die Schüler/Schülerinnen zur Bewegung anregen.

In der **Abschlussphase** soll sich die Lehrperson nach dem Befinden der Schüler/Schülerinnen erkundigen, z. B.:

„Wie fühlen sich die Schüler/Schülerinnen jetzt?“

„Wie wurde die Bewegungseinheit empfunden?“ etc.

Die Schüler sollen so lernen, ihre Gefühle und Erfahrungen zu verbalisieren.

Außerdem werden Dehnübungen durchgeführt. Anschließend soll (wie in jeder Bewegungsstunde) eine **Entspannungsphase** folgen, z. B. wird eine Entspannungsgeschichte vorgelesen. Ziel ist es, dass die Schüler/Schülerinnen ruhig werden, sich entspannen und wieder im Unterrichtsgeschehen ankommen.

Die zweite Unterrichtsstunde zum Thema „Walken“ (U3 der Unterrichtsreihe) sollte draußen, in der Natur an der frischen Luft durchgeführt werden. Ist die Durchführung dieser Unterrichtsstunde auf Grund des Wetters nicht möglich, wird im Verlaufsplan eine Alternative vorgestellt (Anlage).

Hinweise für weitere Walking-Einheiten

Durch zusätzliche Aufgaben, die den Schülern und Schülerinnen gegeben werden, konzentrieren sie sich eher auf die Aufgabenstellung und nehmen die Belastung nicht so sehr wahr.

Beispiele:

- Erfinden von Geschichten beim Walken
Die Schüler/Schülerinnen sollen so walken, dass sie sich miteinander unterhalten können, ohne aus der Puste zu geraten. Deshalb ist das Erfinden von Geschichten eine geeignete Methode, um ein angemessenes Walkingtempo zu finden.
- Einschätzen von Entfernungen und Zeiten:
Versuche, genau 10 Minuten zu walken, ohne auf die Uhr zu schauen.
- „Drudeln“:
Es werden Bilder aufgehängt, die nicht eindeutig erkennen lassen, was sie darstellen sollen. Während des Gehens können die Schüler/Schülerinnen überlegen, was diese Darstellungen bedeuten. Dadurch wird zusätzlich die Phantasie der Schüler/Schülerinnen angeregt. Dasselbe Prinzip kann auch auf „Nonsenswörter“ angewendet werden.

Zwischen den einzelnen Walking-Abschnitten kann eine Pulskontrolle durchgeführt werden.

Entspannungsgeschichte

Freie Wahl.

Phantasiereise „Mein besonderer Raum“ (Dazu sollte ruhige Musik im Hintergrund laufen.)
Stell dir vor, es gibt einen Raum, in dem du niemals etwas suchen musst. Es gibt viele Regale, Ordner und Kisten, die bereitstehen für all das, was du mitbringst. Alles hat seinen Platz. Wenn du etwas brauchst, gehst du zum Regal und holst es. Es ist ein schöner Raum, der hell erleuchtet ist. Er ist warm, und du kannst dich darin sehr wohl fühlen. In diesem Raum bestimmst nur du, was geschieht. Es ist dein Raum der Ordnung und Klarheit. In diesem Raum geht nichts verloren. Es gibt Schilder und Zettel, die verraten dir, was in den Schränken aufbewahrt wird. In unsern Gedanken gehen wir jetzt zu einem Schrank mit der Aufschrift: Schatz. Du öffnest vorsichtig eine Schublade ... Was siehst du? ... Liegt darin eine Vogelfeder? Oder findest du ein kleines goldbesetztes Amulett? Ihr habt jetzt Zeit zu einem Schrank in diesem Raum zu gehen und eine Tür oder eine Schublade zu öffnen. Was findet ihr? Wie ist es hineingekommen?

Stundenverlaufsplan U2/U3

Zeit:	Phase/ Inhalte	Lehrer-Schüler-Interaktion	Sozialform / Medien	Kommentare
10 Minu- ten	Begrü- bung	L. stellen sich vor. Erwartun- gen der Schüler werden ge- sammelt. L. kündigen das Thema der Stunde an und erkundigt sich nach der Be- findlichkeit der Schüler.	Gesprächs- sitzkreis	Kommunikations- verhalten. Motivation und Neugier werden geweckt.
15 Minu- ten	Einstim- mung	L. vermittelt die richtige Walking -Technik durch Erklärungen und Demonstrati- onen	Gesprächs- kreis stehend	Einstimmung auf das Thema. Demonstration dient der Veran- schaulichung.
	Erpro- bungs- phase	L. erklärt das Spiel. „ Linien – Walking I “: die Schüler gehen über die Hal- lenbodenlinien und versuchen, ihren eigenen Walking - Rhythmus zu finden. Treffen sich zwei Schüler, begrüßen sie sich mit Händedruck und walken dann auf der Linie wei- ter. L. beobachtet und korrigiert die Schüler. Musik mit eindeu- tigem Rhythmus soll die Aktivi- tät der Schüler unterstützen.	Einzelarbeit, Partnerarbeit/ Musikanlage und CD's	Allgemeines auf- wärmen. Vorbereitung auf das kommende Walking -Training. Kommunikations- fähigkeit der Schü- ler
30 Minu- ten	Haupt- phase	„ Linien – Walking II “: die Schüler gehen paarweise hin- tereinander über die Linien zur Musik. Treffen sie ein anderes Paar, machen beide Paare eine halbe Drehung und der/die hintere PartnerIn über- nimmt die Führung. „ Drei ist eine/r zuviel “ die Schüler walken paarweise nebeneinander durch die Hal- le. Einige Schüler sind aber „Singles“. Schließt sich ein „Single“ einem Paar an, so wird der außen gehende Schüler des Paares zum „Sin- gle“ und muss sich wiederum ein anderes Paar suchen usw.	Partnerarbeit Musikanlage und CD's Partnerarbeit	Ausdauertraining durch Walking – Spiele Musik hat unter- stützende / moti- vierende Wirkung

		<p>„Walkendes Quadrat“ Vier Schüler stellen sich in einem Quadrat (mit gleicher Blickrichtung) auf. Der Schüler vorne rechts gibt immer die Gehrichtung, d.h., das Kommando zum Abbiegen (rechts bzw. links), an. Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der Schüler, der nun vorne rechts ist das Kommando.</p> <p>„Zahlenwalking“ Karten mit Zahlen von 1 bis 50 werden kreuz und quer mit der Zahl nach oben auf dem Hallenboden verteilt. Die Schüler bilden Paare. Die Paare werfen und suchen die Karte mit der gewürfelten Zahl (z.B. 3). Haben sie diese gefunden, umkreisen sie die Zahl und walken dann zur „Würfelzentrale“ zurück. Dort würden sie wieder, addieren die zahlen ($3+4=7$) und suchen die neue Zahl (7). So geht es immer weiter, bis die Zahl 50 erreicht wird. Danach wird die gewürfelte Zahl subtrahiert (z.B. $50-6=44$), bis das erste Paar wieder die zahl 1 erreicht hat. Gewürfelt wird immer bei der Würfelzentrale.</p> <p>„Material- Farben- Berühren“ Alle Schüler gehen frei im Raum. Die L. nennt laut ein Material oder eine Farbe (z.B. Holz, Stein, rot, gelb). Die Schüler suchen sich Gegenstände, Kleidung etc. in der das Material oder die Farbe vorkommt und berühren dies kurz mit der Hand.</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Zahlenkarten Würfel</p> <p>Einzelarbeit</p>	<p>Belastung reduzieren L. achtet darauf, ob das Berühren von Kleidung für die Schüler unangenehm ist und beschränkt sich evtl. auf die Berührungen von Gegenständen.</p>
--	--	--	---	--

<p>30 Minuten</p>	<p>Entspannungsphase Reflektion/ Abschlussgespräch</p>	<p>Dehnung der Beine</p> <p>L. liest eine Entspannungsgeschichte (Rätselphantasie) vor. Schüler legen sich auf Matten oder setzen sich bequem hin.</p> <p>L. fragt nach dem Wohlbefinden der Schüler.</p> <p>L. erläutert wie die Schüler zuhause walken können, verteilt die Bewegungsaufgaben. Ausklang</p>	<p>Einzelarbeit Geschichte Gesprächskreis</p>	<p>Dehnung der beanspruchten Muskulatur; Entspannung.</p> <p>Entspannungsübung für Schüler</p> <p>Schüler sollen ihre Gefühle äußern.</p> <p>Bewegungsaufgaben für Zuhause, um die Schüler nachhaltig zur Bewegung aktivieren.</p>
-------------------	--	---	---	--

Stundenverlaufsplan U2/U3

Zeit:	Phase/ Inhalte	Lehrer-Schüler-Interaktion-	Sozial- form/Medien	Kommentare
10 Mi- nu- ten	Begrü- bung	L. begrüßen Schüler. Erwartun- gen der Schüler werden gesammelt. L. kündigen das Thema der Stunde an und erkundigt sich nach der Be- findlichkeit der Schüler. L. fragt nach den Bewegungs- aufgaben und dem Bewe- gungstagebuch.	Gesprächs- kreis/Sitzkreis	Kommunikations- verhalten der Schü- ler. Schüler äußern ihr Wohlbefinden. Motivation und Neugier wird ge- weckt.
15 Mi- nu- ten	Wieder- holung	L. fragt die Schüler nach den Techniken des Walkens. Schüler antworten. Erneute Demonstration und Erläute- rung der Techniken.	Schüler stehen im Kreis; Ge- sprächskreis	Vermittlung der rich- tigen Technik Demonstration dient der Veranschauli- chung.
	Auf- wärm- übungen	Lockerer Umhergehen der Schüler. Schüler begrüßen sich gegenseitig mit Hand- schlag; Namen. „ Swinging “: Die Schüler ste- hen im Innenstirnkreis. 1. Lockerer Armschwung am Platz mit deutlicher dia- gonaler Armbewegung und regelmäßiger Atmung 2. Zum Schwung wechselwei- se auf jeden dritten Arm- schwung das diagonale Bein anheben. 3. Deutliches Marschieren mit Beinheben zu jedem Arm- schwung 4. Marschierbewegungen im- mer kleiner werden lassen, dabei auf die Fußbewegung achten: mit der Ferse auf- setzen und deutlich abrollen – auf die Kreismitte in klei- nen Schritten walken- umdrehen- wieder zum Aus- gangspunkt im Kreis zu- rückwalken – umdrehen (Blick in Kreis) 5. Auf der Stelle walken	Einzelarbeit Musikanlage und CDs	Allgemeine Erwär- mung: Vorbereitung auf das kommende Walking-Training Kommunikationsfä- higkeit der Schüler Musik soll die Schü- ler unterstützen. Erwärmung des Herz-Kreislauf- Systems

		<p>L. achtet und korrigiert immer wieder die Körperhaltung. Schüler vergessen oft ihre Bauchmuskeln anzuspannen und auf ihren Rücken zu achten. Darüber hinaus muss auf die Stabilisierung der Fußgelenke geachtet werden. L. sollte auf Pulskontrolle aufmerksam machen.</p>		<p>Bewegungskorrektur: Auf regelmäßigen Rhythmus und die diagonale Bewegungsausführung achten</p> <p>Selbstkontrolle durch Pulsmessung</p>
30 Minuten	Hauptphase	<p>Alternative I: Ausdauerschulung evtl. im Gelände. Wechselnde Strecken auswählen. Durch die Wahl von kleinen, unebenen Wegen wird die Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit geschult.</p> <p>Alternative II: „Walking & Gangarten“: Schüler laufen in der Walking – Technik durcheinander. Auf 1x Klatschen alle im Passgang, auf 2x Klatschen Wechsel zum Diagonalgang.</p> <p>„Walking & Atmung“: Schüler laufen durcheinander und sollen 2-er, 3-er und 4-er Atmung ausprobieren. (je 2,3 oder 4 Schritte einatmen und 2, 3, od. 4 Schritte ausatmen.</p> <p>„Drei ist eine/r zuviel“ (siehe Stundenverlaufsplan)</p> <p>„Diagonal- Walking“ Viereckiges Feld – 2 Gruppen walken geschlossen und ganz langsam außen herum. An jeder Ecke setzen sich 2 Schüler jeder Gruppe ab und walken über die Diagonale des Feldes bis zur gegenüberliegenden Ecke und schließen wieder zur nächsten Gruppe auf.</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Einzelarbeit</p> <p>Gruppenarbeit</p> <p>Gruppe- und Partnerarbeit</p>	<p>Ausdauertraining durch Walking – Spiele</p> <p>Musik hat unterstützende/motivierende Wirkung</p> <p>Bewusstmachung der Fehlhaltung Automatisierung des Walkens</p> <p>Rhythmisierung und Angleichen der Atmung an die Schrittfrequenz. Richtungswechsel und Tempoerhöhung sowie Anpassung an das Tempo des Partners</p> <p>Tempowechsel, auf Körperhaltung, Fußabrollen und Dynamik achten Atmung erhöht sich bei höherem Tempo</p>

		<p>„2-er Mannschaft“: Viereckiges Feld – die Schüler walken zu zweit langsam außen herum. Auf Kommando löst sich einer und walkt in höherem Tempo einmal um das Feld. Er klatscht den Partner ab, welcher auch zu einer einzelnen Runde startet, usw.</p> <p>„Einer- Verfolgung“: Je zwei Schüler starten an gegenüberliegenden Punkten des Viereck- Feldes. Sie versuchen sich gegenseitig einzuholen. Gewonnen hat der, der entweder zuerst seinen Partner eingeholt hat oder wer nach einer bestimmten Zeit die größere Wegstrecke zurückgelegt hat.</p>	<p>Partner- und Einzelarbeit</p> <p>Partner- Einzelarbeit</p>	<p>Tempowechsel, längere Phase mit höherer Belastungsintensität walken. Kann auch als Wettbewerb zwischen den Paaren durchgeführt werden.</p> <p>Hohes Walkingtempo Auf Körperhaltung und Puls achten (Puls messen)</p>
30 Minuten	<p>Entspannungsphase</p> <p>Reflektion/ Abschlussgespräch</p>	<p>Dehnung des Körpers Schüler legen sich auf Matten oder setzen sich bequem hin.</p> <p>L. liest eine Entspannungsgeschichte (Phantasiereise) vor mit Musikuntermahlung vor.</p> <p>L. fragt nach dem Wohlbefinden der Schüler.</p> <p>L. erläutert wie die Schüler zuhause walken können, verteilt die Bewegungsaufgaben. Ausklang</p>	<p>Einzelarbeit Geschichte Gesprächskreis Musikanlage und CD´s</p>	<p>Dehnung der beanspruchten Muskulatur; Entspannung.</p> <p>Musik wirkt motivierend Entspannungsübung für Schüler</p> <p>Schüler sollen ihre Gefühle äußern.</p> <p>Bewegungsaufgaben für Zuhause, um die Schüler nachhaltig zur Bewegung aktivieren.</p>

7.3.2 Easy Going - Fit mit jedem Schritt I

7.3.3 Easy Going - Fit mit jedem Schritt II

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

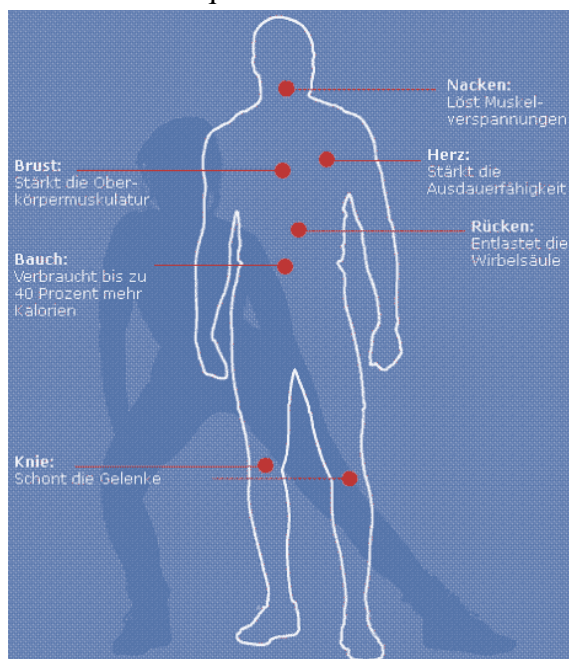
!Easy Going, Walking, Easy Going, Walking, Easy Going, Walking, Easy Going!
Walking heißt übersetzt „Gehen“ (Easy going = einfaches Gehen) und entspricht dem natürlichen Bewegungsverhalten des Menschen. Walken ist Ausdauersport, schont die Gelenke und lässt „ausreichend Puste“, für ein Schwätzchen mit den Mitwalkern. Es ist die „langsame“ Alternative zum Joggen (= schnelles Gehen).

Beim Walken gerät man nicht so aus der Puste wie beim Joggen, trotzdem wird die Kondition verbessert. Die Muskeln – vor allem an Po und Oberschenkeln – werden trainiert. Da man beim schnellen Gehen auch die Arme im Laufschrift stärker mitschwingen lässt, werden auch Schulter- und Nackenpartie trainiert.

Walking stärkt die Beinmuskulatur, das Herz- Kreislauf- System sowie das Bindegewebe. Bluthochdruck kann günstig beeinflusst werden. Walken aktiviert den gesamten Stoffwechsel, das vegetative Nervensystem, das Immunsystem und sorgt für Stressminderung. Es ist besonders gut als Einstieg für weitere Bewegungsabläufe geeignet.

Easy Going-Walking-Tipps

- Wenn du nicht gerne allein walkst, suche dir einen Partner/Partnerin, mit dem du unterwegs reden kannst.
- Findest du keinen Laufpartner/Laufpartnerin, kannst du auch deine Lieblingsmusik oder ein Hörbuch hören.
- Solange du dich beim Gehen unterhalten kannst, ist das ein Zeichen dafür, dass du richtig atmest.
- Dreimal pro Woche Walken ist besser als zweimal! Motto: Regelmäßig und oft walken!
- Die Pulsfrequenz sollte konstant sein!



<http://www.leibseele.com/>



Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Walken“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.4 Exkurs Psychologie oder Wunsch-Bewegungsstunde

Exkurs in die Psychologie

Diese Unterrichtseinheit sollte von Dipl. PsychologenInnen oder Personen mit einer psychologischen Ausbildung, die an der Schule tätig sind, durchgeführt werden.

**Siehe Ausführungen von M. Pinnow: „Exkurs & Materialien Psychologie“.
Bochum 2004;
CD und/oder www.hww.fb14.uni-dortmund.de
Gliederungspunkt 10**

Fehlen Experten für den psychologischen Exkurs, kann diese Stunde als erste Wunsch-Bewegungstunde genutzt werden. Hierzu sollten die Schüler und Schülerinnen kurz befragt werden. Es können eine oder mehrere (je nach Zeit, vorhandenen Möglichkeiten und Geräten) Sportart/en bzw. Bewegungsübung/en ausgewählt und durchgeführt werden.

7.3.5 Alles im Gleichgewicht - Koordinative Fähigkeiten

(WUCHERPFENNIG, P.)

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Eine möglichst gute Koordinationsfähigkeit ist gerade bei Sondergruppen wichtig, da Bewegungsökonomie und motorische Handlungsfähigkeit den Alltag und die Arbeit, die gesamte Lebenssituation prägen (*Werle et al. 1990 in Riedler 1996, S. 186*).

Bewegungsökonomie meint, dass mit einem Minimum an notwendigem Aufwand körperliche Anstrengungen erzielt werden. Verbesserte Koordination und Kondition hat auf den gesamten physischen Bereich Einfluss, „denn zu wenig Kraft oder zu schnelle Atemnot verhindern gute und optimale Ökonomie, bessere Koordination. Bewegungsökonomie ist deshalb auch ein Ergebnis zunehmender Fitness und äußert sich in der Leichtigkeit der Beantwortung von Bewegungsanforderungen, der Mühelosigkeit und Harmonie von Bewegungsvollzügen, auch bei kombinierten und komplexen Bewegungen“.

Zusätzlich soll die Handlungsfähigkeit, speziell die Bewegungshandlung, die auf einer ausgewogenen Leistungsbereitschaft der Gesamtmotorik beruht, wieder erlangt und erweitert werden. Insgesamt gelten Bewegungsökonomie und Handlungsfähigkeit als übergeordnete Ziele jeden Sportunterrichts, durch die das Selbstwertgefühl und das Wohlergehen positiv beeinflusst werden. Allerdings müssen die körperlichen Besonderheiten und die psychomotorische Ausgangsbasis einer Bezugsgruppe auf deren psychische Voraussetzungen und die individuelle Leistungsfähigkeit hin modifiziert und methodisch umgesetzt werden (*Riedler 1996, S. 186, 187*).

In der Unterrichtsstunde werden die koordinativen Fähigkeiten (kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, den Körper im Verhältnis zur Umwelt und Zeit richtig einschätzen, Gleichgewichtsfähigkeit, komplexe Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit) durch den Umgang mit Kleingeräten geschult. Das Fangen, Prellen, beidseitiges Dribbeln von unterschiedlichen Bällen mit unterschiedlichen Aufgaben und Parcours sind eine Möglichkeit der Förderung, eine andere ist z. B. das Seilchenspringen, das neben Rhythmusfähigkeit auch die Ausdauer schult (*Rusch 1998, S. 82, 83*).

Lernziele der Unterrichtsstunde

Übergeordnetes Lernziel:

Die Schüler und Schülerinnen schulen die koordinativen Fähigkeiten, indem sie einen Stationenlauf durchführen.

Untergeordnetes Lernziel:

Die Schüler und Schülerinnen sollen dabei unterschiedliche Bewegungserfahrungen mit verschiedenen Geräten (Ball, Seil etc.) sammeln, eigene Ideen entwickeln und umsetzen.

Teilziele:

Die Schüler sollen

- in der Aufwärmphase den Ball fangen und anderen zupassen
- die Stationen selbstständig erproben
- eine Station den anderen Mitschülern beschreiben, erklären und demonstrieren
- eigene Ideen ausprobieren
- die weiteren Stationen ausprobieren und Bewegungserfahrungen sammeln

Ziele im emotionalen Bereich:

- Vermittlung von Spaß und Freude an der Bewegung
- Motivation für den Schulsport und Hinführung zur sportlichen Betätigung auch außerhalb der Schule
- Vermittlung von Erfolgserlebnissen, die das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen steigern, Hemmungen und Zurückhaltung im Sportunterricht abbauen

Ziele im sozialen Bereich:

- Förderung des Sozialverhaltens
- sich während der Partnerarbeit auf den Partner einstellen, hineinversetzen und mit ihm zusammenarbeiten

Ziele im kognitiven Bereich:

- die Stationen erklären können
- die Aufgaben selbstständig durchführen

Ziele im psychomotorischen Bereich:

- die Bewegungen ausführen
- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes
- Erweiterung der Bewegungserfahrung
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Entwicklung von sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten

Begründung des Themas

Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten von Schülern und Schülerinnen ist von wesentlicher Bedeutung, weil dadurch Bewegungsökonomie und psychomotorische Handlungsfähigkeit geschult werden, um Alltagsanforderungen zu erleichtern (*Riedler 1996, S. 185*).

Langfristig ist das gesamte Bewegungsgeschehen durch die intensive Schulung einzelner Fähigkeiten gut beeinflussbar. Deshalb sollten die koordinativen Fähigkeiten, die Grundlage für weitere motorische Fertigkeiten sind, gefördert werden.

Bei Schülern und Schülerinnen mit Übergewicht können im Umgang mit dem Ball Probleme der koordinativen Fähigkeiten beobachtet werden.

Es können sich folgende Schwächen zeigen in der:

- unangemessenen Muskelwahl, unzweckmäßigen Mitbewegungen
- mangelhaften Impulsdosierung
- mangelnden Richtungspräzision und Zielgenauigkeit
- verzögerten Reaktion und schlechten Raumorientierung

Darüber hinaus zeigen sich Schwächen, wenn

- die Hand den Ball nicht trifft, so dass der Ball verloren geht oder der Ball nicht am Ort gehalten werden kann;
- mit zu hohem Krafteinsatz (der Ball gerät außer Kontrolle) oder zu niedrigem Krafteinsatz (der Ball wird immer flacher) geprellt wird

(*Rusch 1998, S. 130*).

Auf Grund der genannten Schwächen der koordinativen Fähigkeiten, im Umgang mit dem Ball, ist es ratsam, diese zu schulen. Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten bietet sich in dieser speziellen Gruppe auch an, weil neben den Verbesserungen der Alltagshandlungen auch die Veränderung der koordinativen Fähigkeiten schon nach einigen Monaten festzustellen sind (*Starischka in Riedler 1996, S. 188*) und für die Evaluation der Bewegungseinheiten nützlich sein können. Hinzu kommt, dass die Motivation für weitere sportliche Tätigkeiten durch die Verbesserung der Koordination erhöht wird. Diese Anfangserfolge sind motivierend und spornen die Schüler zu mehr motorischer Leistungsbereitschaft an (*Riedler 1996, S. 190*).

In der Unterrichtsstunde werden einige koordinative Fähigkeiten durch die Hinzunahme des Balles geschult. Der Ball wirkt auf die meisten Schüler und Schülerinnen sehr motivierend, auf Grund seines hohen Aufforderungscharakters. Interessen können so besser berücksichtigt werden. Die Lerngruppe ist relativ homogen, so dass die Leistungsunterschiede nicht so gravierend sind und dadurch Bloßstellungen der teilnehmenden Schüler und Schülerinnen ausgeschlossen werden können. Hinzu kommt, dass sie auch in der Anwendung von sportspielspezifischen Techniken gefördert werden sollen, damit die Leistungsunterschiede in der Klasse gemindert werden können. Ein Sportspiel ist sehr komplex und setzt neben Regeln, Spielübersicht auch Techniken und Taktiken voraussetzt.

In dieser Unterrichtsstunde soll eine Reduktion auf die Schulung der koordinativen Fähigkeiten erfolgen, die indirekt die Grundtechniken Passen, Dribbeln und Werfen von Wurfspielen mit fördert.

Die koordinativen Fähigkeiten sollen in einem Stationenlauf angewendet werden.

Der Stationenlauf hat den Vorteil, dass jeder Schüler und jede Schülerin nach individuellen Voraussetzungen die Koordination üben kann. Hier können sie in Partner- und Einzelarbeit die Aufgaben erfüllen. An den Stationen können sie, angemessen an ihrem Lerntempo und ihrem Entwicklungs- und Leistungsstand, arbeiten. Viele Übungen sind so konzipiert, dass sie in Einzelarbeit absolvieren werden können, so kann der Aspekt der Individualität noch stärker hervorgehoben werden. Das Sozialverhalten wird durch die Partnerarbeit gefördert, indem ein Miteinander erfahren wird.

Methodisch - didaktische Begründung

Im Folgenden wird zunächst die Unterrichtsstunde beschrieben und reflektiert und anschließend wird die Methode des Stationenlaufs begründet.

Die Unterrichtsstunde teilt sich in drei Teile, einen einleitenden Teil, der die Begrüßungs- und Aufwärmphase beinhaltet, den Hauptteil und einen abschließenden Teil, der die Reflektion und das Abschlussgespräch umfasst. Allgemein wird versucht, Körpergefühl und Koordination durch die konsequente Anwendung von mobilisierenden, dehnenden, kräftigenden und auch entspannenden Formen, die ebenfalls Hauptinhalt von Stunden sind, neben dem Aufwärmen, den Kleinen Spielen, der Entspannung, den jeweiligen Schwerpunkten und den Gruppengesprächen zu vermitteln (*Riedler 1996, S. 190*).

Der einleitende Teil hat die Aufgabe „die Schüler körperlich (allgemeine und spezifische Erwärmung), psychisch (freudvolle Einstimmung und Weckung von Interesse) sowie geistig (Konzentration und Einstellung auf die Aufgabe) auf den Hauptteil der Stunde vorzubereiten“ (*Rusch 1998, S. 93*).

Zu Beginn der Stunde treffen sich die Schüler und Schülerinnen im Gesprächskreis in der Halle. In der Begrüßungsphase erkundigen sich die Lehrpersonen nach dem Wohlbefinden der Schüler und Schülerinnen und kündigen den Stundenverlauf mit den Stationen an. Die 6 Stationen, die für den Stationenlauf benötigt werden, können schon aufgebaut stehen oder sollen von den Schülern und Schülerinnen aufgebaut werden. Es sollte aber darauf geachtet werden, dass genügend Platz für die Aufwärmphase bereitsteht, wenn die Stationen schon aufgebaut sind (z. B. sie stehen außerhalb des markierten Volleyballfeldes). Die Schüler und Schülerinnen werden durch die Ankündigung und die Stationen motiviert und auf das kommende Unterrichtsgeschehen neugierig. Anschließend werden zwei Spiele gespielt.

Zehnerfangen

Die Lehrperson erklärt die Spielidee. Bei dem Spiel wird die Gruppe in zwei Mannschaften eingeteilt (z. B. dunkle und helle Kleidung). Eine weitere Methode des Einteilens wäre das Abzählen.

Das Spielfeld sollte markiert oder durch Linien deutlich sein. Aufgabe jeder Mannschaft ist es, den Ball in der Gruppe 10 mal zuzupassen. Die andere Mannschaft versucht dieses zu verhindern. Wenn eine Mannschaft 10 Pässe schafft, bekommt sie einen Punkt.

Es gibt drei Regeln:

- Ein direkter Rückpass (zum Spieler von dem der Ball kommt) ist nicht erlaubt.
- Mit dem Ball soll nicht gelaufen werden, sondern nur gepasst werden.
- Wenn eine Mannschaft einen Punkt erhält, soll der Ball von außen in das Spielfeld eingeworfen werden.

Um den aktuellen „Passtand“ deutlich zu machen, sollte laut mitgezählt werden. Bei diesem Spiel wird die Auge-Hand-Koordination angesprochen, Spaß und Freude an der Bewegung soll vermittelt werden.

Mattenball

Für das Spiel werden ebenfalls 2 Mannschaften benötigt. Zwei Weichbodenmatten werden an das rechte und linke Spielfeldende gelegt. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Ball auf einer Weichbodenmatte abgelegt wird. Die Matten können außerhalb oder innerhalb des Spielfeldes liegen. Liegt die Matte innerhalb des Spielfeldes haben die Spieler die Möglichkeit, von allen vier Seiten an die Matte zu gelangen. Ein Erschwernis liegt vor, wenn die Matte direkt vor oder hinter einer Spielfeldbegrenzungslinie liegt und dadurch nicht von allen vier Seiten zugänglich ist. Die verteidigenden Spieler dürfen die Matte nicht berühren, um die Verletzungsgefahr zu vermeiden.

Atomspiel

Am Ende der Aufwärmphase könnte das „Atomspiel“ gespielt werden. Die Schüler und Schülerinnen laufen durch das eingezeichnete Feld hin und her. Die Lehrperson sagt verschiedene Zahlen an, die die Gruppengröße symbolisieren. Die Schüler und Schülerinnen bilden entsprechend große Gruppen. Die Gruppeneinteilung durch das Atomspiel gewährleistet, dass eine zufällige Einteilung erfolgt, die nicht von Leistungen oder bestehenden Cliques abhängig ist. Nach einigen Runden bilden die Schüler und Schülerinnen Paare für die folgenden Aufgaben.

Im Hauptteil der Stunde werden unterschiedliche Lernziele verfolgt. Die selbstständige Erprobung und das Erklären der Stationen ist ein wesentliches Ziel dieser Phase. Zunächst ordnet die Lehrperson den Paaren jeweils eine Station zu und jedes Schülerpaar erhält einen Aufgabenzettel für die Station. Aufgabe der Schüler und Schülerinnen ist es die Aufgabenzettel durchzulesen, die Station evtl. aufzubauen, kennen zu lernen und auszuprobieren. Anschließend trifft sich die Großgruppe wieder im Sitzkreis in der Mitte der Halle, von der aus alle Schüler und Schülerinnen eine gute Sicht auf jede Station hat. Jedes Schülerpaar stellt ihre Station den anderen vor. Sie üben während dieser Phase das Erklären und Beschreiben. Diese kommunikativen Fähigkeiten werden gefördert und zur Verdeutlichung durch visuelle Veranschaulichung unterstützt. Die Schüler und Schülerinnen sollen die Aufgaben an den Stationen durch „Vormachen“ demonstrieren. An einigen Stationen werden von den Lehrpersonen evtl. Hinweise (Bewegungshilfe und Bewegungskorrektur) auf spezielle Techniken gegeben. Nach der Vorstellungsrunde der Stationen verteilen sich die Schüler und Schülerinnen auf die jeweils folgende Station und erproben diese. An jeder Station liegt der Aufgabenzettel aus, damit sich die Schüler und Schülerinnen nach Bedarf nochmals die Aufgabe durchlesen

können. Während der gesamten Hauptphase gibt die Lehrperson Hilfestellung und die Schüler und Schülerinnen erhalten ein Gefühl der Sicherheit.

Nach dem Stationenlauf trifft sich die Großgruppe in der Mitte der Halle und führt zur Musik Dehn- und Gymnastikübungen durch.

Im **anschließenden Unterrichtsgespräch** werden die Schüler und Schülerinnen nach ihren Erfahrungen gefragt. „Welche Station hat euch Spaß gemacht? Wobei hattet ihr Probleme?“ Mit diesen Fragen bekommt die Lehrperson Rückmeldung über den Verlauf der Stunde und die Planung der Stationen. Im Hinblick auf eine Wiederholungsstunde können aus dem Unterrichtsgespräch heraus, eventuelle Veränderungen an den Stationen unternommen werden. Hier wird erneut die Kommunikationsfähigkeit, das Verbalisieren von Erfahrungen geübt.

In der **Entspannungsphase** finden sich die Schüler und Schülerinnen zu zweit zusammen und massieren sich gegenseitig mit Igelbällen. Dazu läuft im Hintergrund Musik. Nach einiger Zeit sollen die Partner ihre Aufgabe wechseln. Abschließend werden die Schüler und Schülerinnen nach ihrem Wohlbefinden befragt und eine kleine Evaluation könnte stattfinden. Diese Phase dient dem Stundenausklang, zur Beruhigung und soll den Ausblick auf die nächste Stunde geben.

Vorteile des Stationsunterrichts:

„Die Vorteile des Stationsunterricht sind darin zu sehen, dass alle Schüler gleichzeitig und ohne Hilfestellung üben können und dem Lehrer Zeit bleibt, Ausführungen zu beobachten und Korrekturen anzubringen“ (Rusch 1998, 101).

In der Unterrichtsstunde werden 9 Stationen angeboten, die jeweils unterschiedliche koordinative Fähigkeiten ansprechen. Alle Stationen erfordern wenig Materialeinsatz, sind schnell vorbereitet und sind leicht verständlich. Für die Ausprobierphase können 3 - 4 Minuten pro Station eingeplant werden.

1. Station: Ball rollen, überholen und wieder aufnehmen:

Die Schüler und Schülerinnen stehen an einer Linie. In einem Gymnastikreifen liegen unterschiedliche Bälle, die verschiedene Rolleigenschaften haben. Aufgabe der Schüler und Schülerinnen ist es die Bälle zu rollen, loszulaufen, die Bälle zu überholen und wieder aufzunehmen.

Hier wird die Differenzierungsfähigkeit gefördert, indem unterschiedliche Bälle mit unterschiedlichem Krafteinsatz gerollt werden. Außerdem wird die Reaktionsschnelligkeit dadurch geschult, dass die Schüler und Schülerinnen schnell loslaufen sollen und die Bälle überholen. Die Schüler und Schülerinnen sollen selbstständig entscheiden, mit wie viel Krafteinsatz sie die Bälle rollen. Dadurch können sie ihr Lauftempo selbst bestimmen.

2. Station: Ball in den Basketballkorb werfen:

Die Schüler und Schülerinnen sollen verschiedene Bälle von unterschiedlichen Entfernungen aus in einen Basketballkorb werfen.

Mit dieser Übung kann die Orientierungsfähigkeit im Raum und die Differenzierungsfähigkeit gefördert werden. Die Schüler und Schülerinnen müssen den Krafteinsatz so dosieren um den Ball in einer angemessenen Flugkurve zu werfen.

3. Ball um Slalomstangen prellen:

Die Schüler und Schülerinnen sollen ein, an ihrem Lern- und Leistungsstand angemessenen Rhythmus finden, um den Ball mit gleichmäßigem Krafteinsatz prellen zu können.

Durch das Dribbeln der Bälle werden überwiegend die Rhythmusfähigkeit, Orientierungs-

fähigkeit und Differenzierungsfähigkeit angesprochen. Durch den Slalomparcours wird die Orientierung im Raum angesprochen.

4. Seilspringen:

Die Schüler und Schülerinnen sollen nach ihren Möglichkeiten unterschiedliche Varianten des Seilspringens ausprobieren. Außerdem sollen sie ihr Tempo selbst bestimmen. Hier werden die Rhythmusfähigkeit und die Ausdauerfähigkeit der Schüler und Schülerinnen angesprochen.

5. Über eine Bank balancieren:

Die Schüler und Schülerinnen sollen über eine umgedrehte Bank balancieren, evtl. dabei die Augen schließen, rückwärts balancieren oder beim Vorwärtsbalancieren einen Ball prellen. Zusätzlich können sie Gegenstände beim Balancieren aufheben. Diese Übung soll die Gleichgewichtsfähigkeit schulen.

6. Bälle so nah wie möglich gegen eine Wand rollen:

Verschiedene Bälle sollen mit unterschiedlichem Krafteinsatz gegen eine Wand gerollt werden.

Hier wird die Differenzierungsfähigkeit geschult.

7. Durch Reifen laufen:

In einer Bahn werden hintereinander Reifen gelegt. Die Schüler und Schülerinnen sollen versuchen durch die Reifenbahn so zu laufen, dass sie einen gleichmäßigen Rhythmus entwickeln. Das Tempo kann dabei variiert werden.

Zwei zusätzliche Übungen:

1. Treppensteigen:

Die Schüler und Schülerinnen sollen auf einen Stepper oder eine Bank immer wieder auf- und runtersteigen. Man kann die Übung in 4 Phasen teilen:

- Mit dem rechten Fuß auf die Bank steigen
- mit dem linken Fuß auf die Bank steigen,
- mit dem rechten Fuß runter von der Bank steigen
- mit dem linken Fuß runter von der Bank steigen.

Diese Übung soll mehrmals wiederholt werden. Hier wird die konditionelle Fähigkeit gefördert.

2. Ball im Strecksitz um den Körper führen, Beine gestreckt anheben:

Bei dieser Übung soll die Haltemuskulatur der Beine und des Rückens geschult werden. Darüber hinaus wird die Beweglichkeit durch das Rumführen des Balles geschult.

In der beschriebenen Unterrichtsstunde werden für den Stationenlauf zur Orientierung Arbeitskarten und Zahlenkarten, die die Nummer der Station wiedergeben, hingelegt.

„Zum besseren Verständnis für die Schüler können Arbeitskarten bei dieser Unterrichtsform eingesetzt werden. Die Markierung der Arbeitskarten durch verschiedene Farbpunkte bzw. Farben erleichtert den Unterrichtsverlauf“ (Rusch 1998, 100).

Die Aufgabenzettel sind so konzipiert, dass jeder Zettel den Namen und die Nummer der Station, sowie eine schriftliche Aufgabenstellung beinhaltet. Die Aufgabenstellungen sind altersgemäß, in kurzen und eindeutigen Sätzen formuliert. Die Bewegungsaufgaben räumen den Schüler und Schülerinnen in der Ausführung Freiheiten ein. Die Aufgaben können aber auch in Bewegungsanweisungen (die keine Freiheiten in der Ausführung beinhalten) umformuliert werden. In dieser Stunde stehen die Selbstständigkeit und die individuellen Erfolgserlebnisse im Mittelpunkt, die durch Loben und Ermutigung gefördert werden und das Selbstwertgefühl positiv beeinflussen sollen.

Verlaufsplan

Zeit:	Phase /Inhalte	Lehrer- Schüler- Interaktion	Sozialform/Medien	Kommentare
10 min.	Begrü- bung	L begrüßt S und erkundigt sich nach dem Wohlbefinden der S. L fragt nach den Bewegungsaufgaben. L erklärt den Stundenverlauf.	Sitzkreis	S äußern ihre Erwartungen und ihr Befinden. S sollen motiviert und neugierig auf das kommende Unterrichtsgeschehen werden
15 min.	Ein- stimmu- ng	L erklärt die Aufwärmspiele: „Zehnerball“ „Mattenball“ „Atomball“	Basketball 2 Weichbodenmatten	Erwärmung des HKS Der Umgang mit dem Ball wird geübt; S sollen das Passen und Fangen üben. Spiel dient zur Vorbereitung für die späteren Aktivitäten. Atomspiel dient der Partnerfindung.
50 min.	Haupt- phase	L erklärt, dass es 9 Stationen gibt und verteilt an die S die Aufgabenzettel. S holen Materialien und erproben die Stationen. 1. S-Paar bekommt Zeit eine Station kennen zu lernen. 2. S-Paar erklärt und demonstriert ihre Station den anderen S. 3. S-Paare durchlaufen Stationen (4 Minuten pro Station)	Sitzkreis/Partnerarbeit Arbeitskarten für die Stationen Zahlenkarten Station 1: Reifen, verschiedene Bälle, Krepppapier Station 2: Basketballkorb, Basketball, Gymnastikball, Reifen, Krepppapier, Station 3: 6 Hüfchen, Basketball, Gymnastikball, Gymnastikreifen Station 4: 2 Seilchen Station 5: Bank, Gymnastikreifen, Gymnastikball, Basketball Station 6: verschiedene Bälle, Krepppapier Station 7: 6 Gymnastikreifen Station 8: Bank Station 9: ---	S sollen Station selbstständig erarbeiten S erarbeiten selbstständig die Station. S erklären und demonstrieren die Arbeitsaufgaben der Stationen Demonstration dient der Veranschaulichung. S erproben Stationen L. gibt Hilfestellung
15 min.	Reflek- tion/ Ab- schluss- ge- spräch	Entspannungsphase: L verteilt an Schülerpaare Igelbälle. S massieren sich gegenseitig. Unterrichtsgespräch:	Musikanlage CD's Igelbälle Sitzkreis	S sollen sich entspannen. Körpererfahrung und Sozialerfahrung schulen. Musik soll die Entspan-

		Welche Station hat euch Spaß gemacht? Wobei hattet ihr Probleme? Wie fühlt ihr euch jetzt?		nungsphase unterstützen. Verbalisieren der Erfahrungen
--	--	--	--	---

Anlage

Zahlenkarten:

Aufgabenkarten der Stationen

Station 1: Ball rollen, überholen und wieder aufnehmen

Aufbau:

Suche dir eine rote Linie, bzw. klebe mit Krepppapier eine Startlinie. Hole verschiedene Bälle und lege sie in einen Gymnastikreifen:

- Tennisball,
- einen Gymnastikball,
- einen Basketball,
- einen Tischtennisball,
- ...

Aufgabe:

Du stehst hinter der Linie. Rolle den Ball möglichst gerade, renne dann los, versuche den Ball zu überholen und ihn von vorne aufzunehmen.

Welcher Ball rollt am Schnellsten, am Langsamsten, welcher lässt sich überhaupt nicht rollen...

Zusatz:

Zähle wie oft du es schaffst die Bälle zu rollen, und wieder aufzufangen.

Station 2: Ball in den Basketballkorb werfen

Aufbau:

Klebe mit Krepppapier eine Wurflinie 3, eine 4, und eine 5 große Schritte vom Korb entfernt auf. Holt euch einen Basketball, einen Gymnastikball und einen Reifen.

Aufgabe:

Versuche den Ball in den Korb zu werfen.

Von welcher Linie aus fällt es dir am Leichtesten?

Zusatz:

Zähle wie oft du es schaffst die Bälle in den Korb zu werfen. Von welcher Linie wirfst du?

Station 3: Slalom - Dribbeln

Aufbau:

Stellt 6 Hütchen im Abstand von 2 großen Schritten hintereinander auf. Holt euch einen Basketball, einen Gymnastikball und einen Medizinball. Legt die Bälle in einen Gymnastikreifen.

Aufgabe:

Lauft im Slalom um die Hütchen hin und wieder zurück.

Versucht die Bälle zu

- dribbeln
- rollen
- rückwärts dribbeln
- ...

Hast du noch weitere Ideen? Probiere sie aus!

Zusatz:

Zähle wie oft du es schaffst mit den Bällen hin und wieder zurück zu laufen. Die Bälle dürfen nicht getragen werden!

Station 4: Seilspringen

Aufbau:

Holt euch zwei Springseilchen.

Aufgabe:

Versucht Seilchen zu springen:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Am Platz
- In der Bewegung
- Zu zweit
- Überkreuz
- ...

Zusatz:

Zähle deine Sprünge!

Station 5: Balancieren

Aufbau:

Holt euch eine Bank und dreht sie um. Holt einen Gymnastikball oder Basketball und legt ihn in einen Gymnastikreifen.

Aufgabe:

Balancieren über die Bank. Dein Partner kann dir Hilfestellung geben. Versuche über die Bank zu balancieren:

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts
- einen Ball zu prellen
- etwas zu transportieren
- mit geschlossenen Augen etwas aufzuheben
- ...

Zusatz:

Zähle wie oft du es schaffst über die Bank zu balancieren.

Station 6: Ball so nah wie möglich an die Wand rollen & werfen

Aufbau:

Stelle dich mit dem Rücken an die Wand und mache 10 große Schritte vorwärts. Diese Entfernung markierst du mit Krepppapier oder einem Seilchen. Hole verschiedene Bälle und lege sie in einen umgedrehten kleinen Kasten.

- Tischtennisball
- Tennisball
- Gymnastikball
- Basketball
- Federfußball
- Volleyball
- Medizinball
- ...

Aufgabe:

Stelle dich hinter die Markierungslinie und versuche die verschiedenen Bälle so nah wie möglich an die Wand zu rollen aber die Wand nicht zu berühren. Berührt ein Ball die Wand, ist dieser ungültig.

Versuche anschließend die Bälle so nah wie möglich an die Wand zu werfen ohne diese zu berühren.

Wie musst du werfen, bzw. die Bälle rollen?

Mit welchem Ball kannst du die Aufgabe am Besten erfüllen?

Zusatz:

Zähle die gültigen Bälle.

Station 7: Reifenbahn

Aufbau:

Hole 6 Gymnastikreifen und lege sie in einer Reihe hintereinander auf. Zwischen jedem Reifen mache einen großen Schritt, dann lege den nächsten Reifen hin.

Aufgabe:

Versuche durch die Reifenbahn zu laufen, zu gehen, zu springen. Finde einen Rhythmus, um schnell durch die Bahn zu laufen. Versuche in jeden Reifen zu springen. Denke dir weitere Fortbewegungsmöglichkeiten aus.

Zusatz:

Zähle wie oft du durch die Reifenbahn läufst.

Station 8: Treppensteigen

Aufbau:

Holt eine Bank und stellt euch vor die Bank.

Aufgabe:

Steige so auf die Bank, dass du für einen kurzen Moment mit beiden Beinen auf der Bank mit durchgedrückten Knien stehst. Du kannst mit dem rechten Fuß auf die Bank steigen, dann mit dem Linken, dann gehst du mit dem Rechten runter und steigst dann mit dem linken Fuß runter.

Dein Partner kann dir den Rhythmus vorgeben, indem er zählt. 1-2-3-4; 1-2-3-4

Zusatz:

Du oder dein Partner können auch zählen, wie oft ihr auf- und abgestiegen seit.

Station 9: Ball um den Körper führen

Aufbau:

Holt zwei Basketbälle.

Aufgabe:

Setze dich auf den Boden und strecke deine Beine nach vorne. Nimm den Basketball in die Hände und führe ihn um deinen Bauch immer wieder herum (du machst mit dem Ball einen Kreis um den Körper). Versuche dabei deine Beine anzuheben. Erinnert euch immer wieder daran, dass der Rücken gerade bleiben soll und die Beine gestreckt. Wechselt euch zwischendurch ab.

Zusatz:

Zähle wie oft du es schaffst den Ball um den Körper herumzuführen.

Laufzettel:

In den Zettel kannst du deine Punkte eintragen:

Station	Datum:	Datum:	Datum:
Station 1			
Station 2			
Station 3			
Station 4			
Station 5			
Station 6			
Station 7			
Station 8			
Station 9			

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Koordinative Fähigkeiten“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.6 Dschungel-Camp – Abenteuersport

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Elemente des „Dschungel Camps – Abenteuersports“ bieten die Gelegenheit zur Schulung der sportmotorischen Fähigkeiten und zu positiven Erlebnissen ohne Zwang. Die Möglichkeit zur geschlechterspezifischen Differenzierung ist gegeben, die Abläufe sind handlungsorientiert. Eine Übertragung der Erlebnisse als Erfahrungen in den Alltag durch anschließende Reflexionen oder auch durch vorab angekündigte Lerneffekte ist möglich.

Elemente

- Dschungel-Labyrinth
- Übung zur Körperspannung
- Dschungel - Parcours
- Progressive Muskelentspannung
- Gordischer Knoten
- Flussüberquerung
- Hängebrücke
- Entspannung pur

Lernziele

Ziele auf kognitiver Ebene:

- Entwickeln von Strategien zur Problemlösung
- Anwenden der entwickelten Strategien

Ziele auf psychischer Ebene:

- Überwindung der Angst
- Realistische Einschätzung von Fähigkeiten und Grenzen
- Vertrauen zu Mitmenschen aufbauen
- Steigerung des Selbstvertrauens

Ziele auf sozialer Ebene:

- Mitmenschen respektieren
- Hilfe geben und nehmen
- Kooperationen eingehen und aufrecht erhalten

Ziele auf sachlicher Ebene:

- Verantwortungsbewusster und sicherer Umgang mit Sportgeräten
- Selbständiges Gestalten von Bewegungsmöglichkeiten

Materialbedarf:

Die Übungen sind mit durchschnittlicher Ausstattung einer Sporthalle durchführbar.

Element: Dschungel-Labyrinth

Materialbedarf: Evtl. 1 Weichboden

Schüler/Schülerinnen stellen sich nebeneinander in zwei gegenüber liegenden Reihen auf und bilden so eine Gasse von ca. 5 Metern Breite. Schüler/Schülerin 1 steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft durch sie hindurch. Beginnt er/sie schräg zu laufen, führen ihn die Mitschüler / Mitschülerinnen sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Hat der/die erste Schüler/Schülerin das drittletzte Paar erreicht, so ruft dieses laut STOPP.

Schüler/Schülerin 1 stellt sich am Gassenanfang an und der/die zweite Schüler/Schülerin kann starten. Je nach Gegebenheiten kann der Abstand der Gasse verringert oder erweitert werden. Zusätzlich können die Schüler/Schülerinnen durch Summen eine Orientierungshilfe geben. Die Schüler/Schülerinnen lernen, sich schnell einzuschätzen. Vertrauen zur Gruppe, Angstgefühle, eigenes Lauftempo sind Aspekte, über die anschließend gesprochen werden sollte.

Es besteht die Möglichkeit, einen Weichboden als Aufprallfläche vor die Hallenwand zu stellen. Dieser bietet Schüler/Schülerin 1 zusätzlich Sicherheit. Wichtig ist aber stets der Hinweis, dass die Mitschüler die Verantwortung für Schüler/Schülerin 1 tragen und ihn/sie nie „auflaufen lassen“ dürfen!

Element: Übung zur Körperspannung

Die Schüler und Schülerinnen stehen und strecken sich so hoch wie möglich. Dabei stellen sie sich auf die Zehenspitzen und spreizen die Finger. Die maximal erreichte Spannung sollte 10 Sekunden gehalten werden. Danach wird die Spannung langsam abgebaut. Wichtig ist eine gleichmäßige Atmung, die nicht unterbrochen werden darf.

Die Übung kann mehrfach wiederholt werden.

Element: Dschungel-Parcours

Materialbedarf:

- Unterschiedliche Geräte, die in der Turnhalle zur Verfügung stehen,
- 5 - 6 Weichbodenmatten; 6 - 10 blaue Matten
- 1 großer Kasten; 1 Schwebebalken oder 1 Pferd; 4 Fähnchen; 1 weicher Volleyball,
- 1 Behälter, in den der Ball abgelegt werden kann (z. B. umgedrehter kleiner Kasten).

Aufbau:

Die Geräte werden an der äußeren roten Linie der Turnhalle aufgestellt.

Anzahl und der Aufbau der Stationen kann beliebig verändert werden.

Aufstellung:

Die Gruppe wird in 2 Mannschaften (A und B) eingeteilt. Mannschaft A steht an der oberen roten Linie der Halle, Mannschaft B verteilt sich im Feld (das durch die roten Linien markiert ist).

Ablauf:

Die Schüler überlaufen die rote Linie und haben die Turnhalle somit einmal umrundet.

Spielidee:

Ziel des Spiels ist, dass Mannschaft A versucht möglichst viele Punkte durch die Umrundung des Spielfeldes zu erhalten. Mannschaft B versucht, einen Ball möglichst schnell zu fangen, das Laufen der Mannschaft A zu stoppen und die Punkte der Mannschaft A zu verhindern.

Element: Dschungel-Parcours (Fortsetzung)

Spielbeschreibung:

Ein Spieler/eine Spielerin der Mannschaft A wirft den Ball ab der roten Linie und läuft zu der 1. Station, anschließend zu der 2. Station etc. Der Ball soll in der Zwischenzeit von der Mannschaft B gefangen und in den Behälter (umgedrehter Kasten) gelegt werden. Der Spieler aus Mannschaft A kann so lange laufen, bis die Mannschaft B den Ball in den Behälter zurückgelegt hat. Wenn ein Spieler der Mannschaft A bis zu diesem Zeitpunkt nicht an einer Station steht, ist er „verbrannt“. Ausruhen kann sich der Spieler aus der Mannschaft A auf einer blauen Matte.

Bei jedem Wurf können alle Spieler der Mannschaft A, die an Stationen stehen, ebenfalls laufen. Wer das Spielfeld in einem Wurf umläuft, bekommt 5 Punkte, die anderen Spieler, die das Spielfeld in mehreren Würfen umrunden jeweils 1 Punkt.

Nach etwa 10 – 15 Minuten wechseln die Mannschaften. Gewonnen hat die Mannschaft, die mehr Punkte erreicht hat.

Ausnahmeregel:

Wenn alle Spieler einer Mannschaft an den Stationen stehen, muss ein Spieler zurück zur roten Linie, um die Bälle zu werfen. In diesem Fall würde er nach dem Wurf nicht loslaufen, sondern warten, bis seine Mitspieler das Spielfeld umrunden haben.

Einige Ideen zu den Stationen:

Station 1:

Ein großer Kasten, hinter dem eine blaue Matte liegt.

Station 2:

Ein Slalomparcours, der aus vier Fähnchen besteht. Am Ende liegt eine blaue Matte.

Station 3:

1 Schwebebalken oder ein hochgestelltes Pferd, unter dem man durchkriechen muss. Hinter dem Pferd/Balken liegt eine blaue Matte.

Station 4:

5 Weichbodenmatten liegen aufeinander. Aufgabe der Schüler und Schülerinnen ist es, über den Mattenberg zu klettern. Hier kann die „sichere Station“, an der man nicht „verbrannt“ wird unterschiedlich gewählt werden.

- Vor und hinter dem Mattenberg liegen jeweils blaue Matten als sichere Station.
- Auf dem Mattenberg ist man sicher.
- Auf und hinter dem Mattenberg ist man sicher.

Station 5:

Blaue Matte

Achtung: Unfallgefahr

Unter dem Mattenboden muss eine Weichbodenmatte/Hochsprungmatte/Turnmatte liegen, die den Sprung abfedert und sicheres Landen ermöglicht. Schüler müssen darauf achten, dass sie nicht aufeinander springen. Der Schüler, der gesprungen ist, muss den anderen Schülern für den Sprung Platz machen.

Element: Progressive Muskelentspannung

Die Schüler und Schülerinnen suchen sich einen Platz auf den Weichböden. Sitzend schließen sie die Augen. Langsam und mit ruhiger Stimme gibt der Leiter Körperteile an (Arme, Beine, Hände, Füße, einzelne Finger), die zunächst bewusst angespannt werden sollen. Es sollte immer nur ein Körperteil angespannt werden, also z. B. entweder der linke oder der rechte Arm.

Nach 10 - 20 Sekunden wird die Spannung bewusst gelöst.

Element: Gordischer Knoten

Die Schüler und Schülerinnen finden sich zum Innenstirnkreis zusammen, schließen die Augen und fassen sich an den Händen. Dabei dürfen sie nie die Hand einem/einer direkten Nachbarn/Nachbarin oder einem/einer Mitschüler/Mitschülerin beide Hände geben. Sind alle Hände gefunden, öffnen die Schüler/Schülerinnen ihre Augen und versuchen den entstandenen Knoten zu entwirren, aber ohne die Hände zu lösen.

Variationen:

Materialbedarf: evtl. 1 Schnur

Schüler und Schülerinnen halten sich im Kreis an Händen / an Schnur (verknotet). Jetzt soll die Gruppe durcheinander gehen, über die Schnur klettern oder unter ihr hindurchkriechen, bis eine Verknotung entstanden ist. Anschließend soll der Knoten wieder gelöst werden, ohne dass jemand die Schnur loslässt.

Bei diesem Spiel können gut Entscheidungsprozesse der Gruppe beobachtet werden. „Macher“ und „Denker“ sind schnell zu erkennen. Über diese Aspekte kann am Ende des Spiels diskutiert werden.

Element: Flussüberquerung (Abb. 7.3.6-1)

Materialbedarf: 1 Langbank, 1 kleiner Kasten, Niedersprungmatten, 1 oder mehrere Bälle
Eine Langbank wird so über einen kleinen Kasten gelegt, dass sie im Gleichgewicht liegt. An den Enden der Bank werden Niedersprungmatten auf den Hallenboden gelegt. Durch Herunterdrücken der Bank mit dem Fuß kann ein Schüler/eine Schülerin aufsteigen und die Bank überqueren.

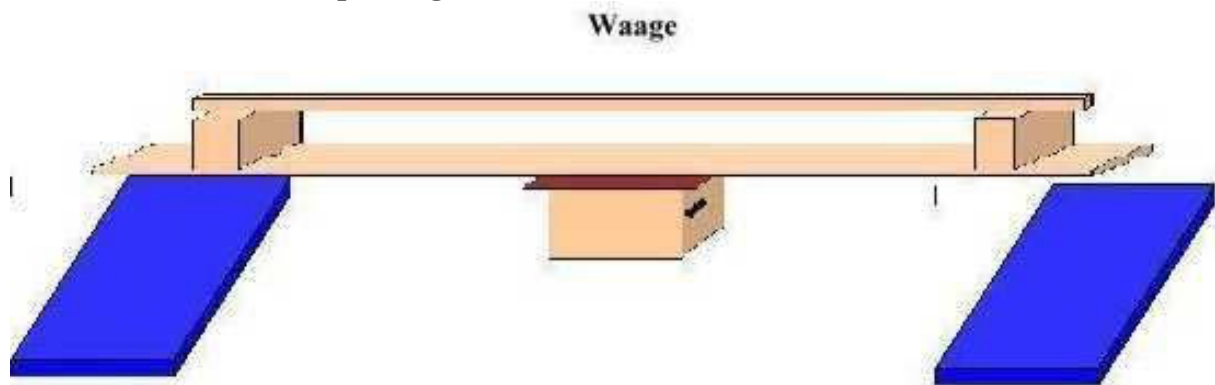
Dazu bieten sich mehrere Möglichkeiten an:

- auf allen Vieren oder aufrecht gehend
- vorwärts oder rückwärts gehend
- mit verbundenen Augen gehend

Ein zweiter Schüler/eine zweite Schülerin sollte neben der „Brücke“ hergehen, um jederzeit eine Hand reichen zu können.

Es können weitere Aufgaben gestellt werden, wie z. B. einen oder mehrere Bälle über die Bank zu transportieren oder die Bank zu Zweit von einer Seite aus zu begehen. Dabei sollten zwei Schüler / Schülerinnen die Aktiven begleiten.

Abb. 7.3.6-1: Flussüberquerung



Element Hängebrücke (Abb. 7.3.6-2)

Materialbedarf: 1 Langbank, 8 Gymnastikstäbe, 2 kleine Kästen (oder 4 Niedersprungmatten), div. Kleingeräte nach Bedarf

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach unten auf mehrere Gymnastikstäbe gelegt. Zwei kleine Kästen (oder vier Niedersprungmatten) sollten vor und hinter der Bank maximal 50 cm entfernt die Bank vor dem Wegrutschen sichern.

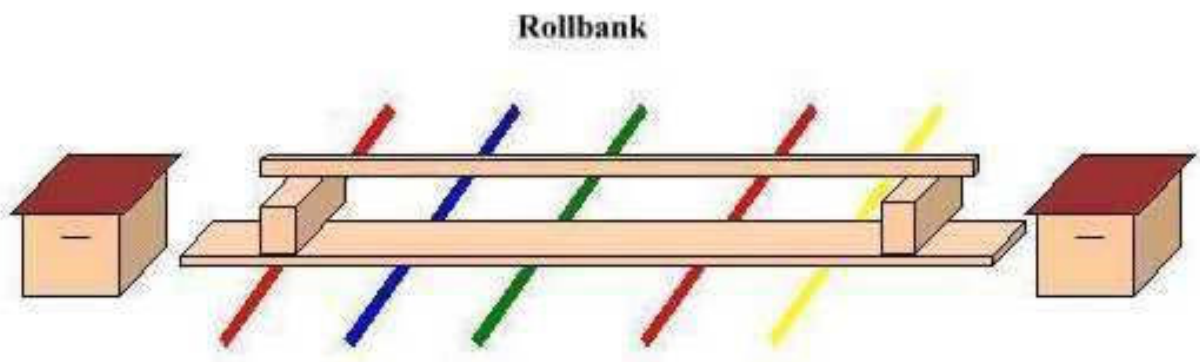
Zum Überqueren bieten sich diverse Möglichkeiten:

- laufend auf der Unterseite der Sitzfläche
- laufend auf der Unterseite der Standfläche
- rückwärts oder vorwärts
- mit geschlossenen Augen

Es können auf beiden Flächen auch zwei Schüler/Schülerinnen gleichzeitig starten, einer von links, einer von rechts. Zur Sicherung sollte auf jeder Seite ein Schüler/eine Schülerin mitgehen.

Diverse Materialien (z. B. Bälle etc.) können über die Bank transportiert werden.

Abb. 7.3.6-2: Hängebrücke



Element: Entspannung pur

Materialbedarf: Weichböden, diverse Massagegeräte, Musikanlage, Musik - CD.

Ein Partner/eine Partnerin bleibt auf dem Weichboden sitzen oder auf dem Bauch liegen. Der andere Partner/Partnerin massiert Schultern und Rückenpartie mit der Hand oder mit den Massagegeräten Igelball oder -roller, Tennisball, Sandsäckchen etc.

Diese werden nach fünf Minute ausgetauscht, sofern nicht für jedes Paar das gleiche Gerät zur Verfügung steht. Nach der Hälfte der Zeit wechseln die Partner die Rollen.

Der Wechsel der Massagegeräte kann ganz den Schülern/Schülerinnen überlassen werden, wenn die Gruppe sich leise und friedlich einigen kann. Es bietet sich der Einsatz von Entspannungsmusik an.

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Dschungel-Camp“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
1. Kreuze an, wie es geklappt hat.
2. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.7 Bodystyling – Basisübungen Kraft

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Zur Verbesserung der Kraftfähigkeit können statische und dynamische Kraftübungen eingesetzt werden. Bei statischen Übungen wird die Muskulatur gegen einen Widerstand (der eigene Körper, Partner, spezielle Geräte...) angespannt.

Dabei muss die Intensität der Anspannung 30 % der individuellen Muskelkraft übersteigen. Der optimale Bereich liegt bei einer Intensität von 50 – 70 %. Statische Kraftübungen sind vor allem für ein Training der Rumpfmuskulatur zu empfehlen, da diese neben der Bewegungsfunktion auch Haltefunktion hat. Dynamische Kraftübungen bieten den zusätzlichen Vorteil der Koordinationsschulung, denn hier erfolgt die Kräftigung der Muskulatur durch Bewegung. Bei einem fitness- und gesundheitsorientierten Training sollten grundsätzlich 2 - 3 Sätze mit 15 - 20 Wiederholungen ausgeführt werden.

Gekräftigt werden sollte grundsätzlich der ganze Körper. Allerdings sollte die zur Abschwächung geneigte Muskulatur z. B. Rücken, Bauch... besonders beachtet werden. Eine gute Kraftfähigkeit bewirkt eine Belastungsanpassung des passiven und aktiven Bewegungsapparates. So werden z. B. die Knochen stabiler und härter, der Muskelquerschnitt vergrößert sich, der Körperfettanteil wird geringer, es erfolgt die Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag und beim Sport durch gesteigerte muskuläre Stabilität, der Erhalt und die Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates, Rückenbeschwerden wird vorgebeugt, ebenso Haltungsschwächen, Osteoporose, muskulären Dysbalancen. Darüber hinaus kommt es zur Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls, zur Entwicklung von Körperbewusstsein und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Lernziele der Unterrichtsstunde:

- Körpergefühl und -koordination erfahren
- Selbstbewusstsein fördern
- Muskelaufbau bewirken bzw. Muskel- und Gewebestraffung trainieren und fördern
→ Krafttraining (statisch und dynamische Anteile)
- Koordination schulen
- Körperhaltung verbessern
- Körperbewusstsein erhöhen

Begründungen zu Themenwahl und Zielsetzung

Schüler und Schülerinnen sitzen täglich viele Stunden in der Schule und zu Hause. Dies erfolgt zumeist auf Stühlen, die ergonomische Mängel aufweisen. Sie sitzen zudem in gebeugter Haltung aufgrund zu geringer Rücken- und Bauchmuskulatur. Diesen Defiziten soll mit Hilfe eines Krafttrainings entgegengewirkt werden.

Bei übergewichtigen Jugendlichen kann ein spezielles Krafttraining helfen, Muskulatur aufzubauen und Fettmasse abzubauen, um überflüssige Pfunde zu verlieren. Gewichtsverlust oder gar eine neue Körperformung kann unter anderem zu einem besseren Selbstbewusstsein und zu neuem Wohlbefinden führen.

Vielen Schülern und Schülerinnen fehlt es an geschulter Koordination (Feinabstimmung einzelner Teilkörperbewegungen in der Gesamtbewegung), an Kraft, Kombinations- bzw. Koppelfähigkeit (Kombination und Organisation von Teilkörperbewegungen untereinander in ihren zeitlichen, räumlichen und dynamischen Abläufen), Orientierungsfähigkeit (Bestimmung der Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers im Raum sowie die raumorien-

tierte Steuerung der Bewegung), Reaktionsfähigkeit (schnelle und zweckentsprechende Ausführung von Bewegungen auf verschiedene Signale oder Reizsituationen), Rhythmisierungsfähigkeit (Erfassen, Wahrnehmen, Speichern und Umsetzung eines von außen vorgegebenen Rhythmus). Diese gilt es mit Hilfe des Krafttrainings zu schulen, zu verbessern oder auszubauen.

Die folgenden Anleitungen können je nach Bedarf als Kopie auch an die Schüler und Schülerinnen ausgehändigt werden.

Basisübungen Kraft



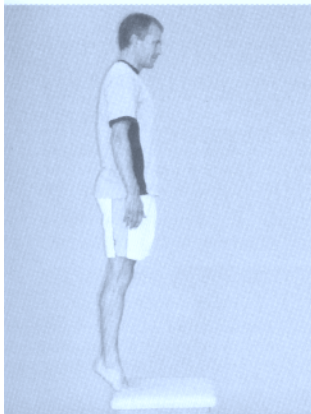
Füße, Beine und Hüftmuskulatur

Balance und Fußkräftigung (Fuß-, Zehen- und Beinmuskulatur)
Stehen Sie im Einbeinstand auf festem, weichem oder beweglichem Untergrund, und halten Sie die Balance. Greifen Sie mit den Zehen nach Gegenständen (z. B. Handtuch).



Variation

Schwieriger wird die Übung, wenn Sie in den Zehenstand gehen, die Augen schließen und/oder die Standwaage einnehmen.



Fußstreckung (Plantarflexion) (Wadenmuskulatur)

Stellen Sie sich mit den Fußballen auf eine Stufe (Kasten oder Ähnliches), und senken Sie die Fersen langsam nach unten ab. Drücken Sie sich dann in den (Hoch-)Zehenstand. Üben Sie einbeinig oder mit Zusatzgewichten wie Gymnastik-Sandsack, Gewichtsweste, Lang- oder Kurzhantel.



Hände, Arme und Schultergürtel -

Liegestütz bäuchlings (Brust, Schulter, Armstrecker)

Setzen Sie in Bauchlage die Hände in Schulterhöhe auf dem Boden auf. Spannen Sie den ganzen Körper (von Kopf bis Fuß) an, halten Sie die Anspannung der Gesäßmuskulatur. Stützpunkte sind nur die Zehen und die Hände. Drücken Sie sich im Ausatmen nach oben; strecken Sie die Ellenbogengelenke nicht ganz durch.

Bei mangelnder Rumpfstabilität bzw. -kraft können Sie die Liegestütze auch als Knieliegestütz (Stützpunkte Hände und Knie) ausführen. Versuchen Sie während der ganzen Übung den Hüftwinkel nicht zu verändern.

Variation

Wenn Sie den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Armstreckmuskulatur legen wollen, setzen Sie die Hände eng nebeneinander auf, und führen Sie beim Absenken des Körpers die Ellenbogen dicht am Körper. Liegt Ihr Schwerpunkt auf der Kräftigung der Brustmuskulatur, setzen Sie die Hände weiter auseinander, und zeigen Sie beim Absenken des Körpers mit den Ellenbogen zur Seite.



Bauchcrunch (Schräge Bauchmuskulatur)

Ausgangsstellung wie bei der Übung für die geraden Bauchmuskeln. Überkreuzen Sie z. B. das rechte Bein, ziehen Sie dann mit der linken Schulter in Richtung rechtes Knie.



Variation

Schieben Sie z. B. mit dem rechten Arm gestreckt seitlich an der Hüfte vorbei, und drücken Sie mit der linken Hand gegen das rechte Knie und umgekehrt.



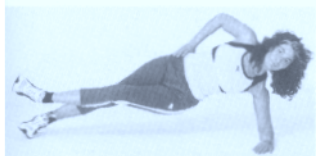
Seitstütz (Schräge Rumpfmuskulatur)

Heben Sie in Seitlage und Unterarmstütz die Hüfte so weit vom Boden ab, dass der Körper durch Anspannung der Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur eine Gerade bildet und nur auf dem Unterarm und dem äußeren Rand des unteren Fußes stützt. Ziehen Sie die Füße an.

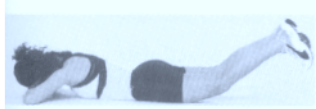


Variation

Spreizen Sie das obere Bein ab oder ...

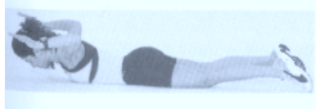


...heben Sie das untere Bein an.



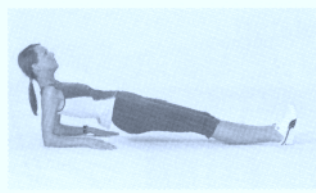
Bauchlage (Hüft- und Gerade Rückenstrecker)

Legen Sie sich mit gestreckten Armen und Beinen auf den Boden. Heben Sie die gestreckten Beine oder den in Verlängerung der Wirbelsäule gehaltenen Kopf und die Arme wenige Zentimeter vom Boden ab. Halten Sie die Spannung für mehrere Sekunden!



Variation

Heben Sie diagonal den linken Arm und das rechte Bein vom Boden ab. Durch Anspannung der Gesäßmuskulatur müssen Sie die Hüfte auf der Unterlage fixieren.

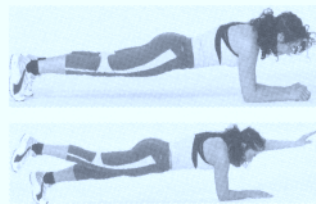


Unterarmstütz rücklings (Rumpf- und Hüftstreckmuskulatur)

Legen Sie sich auf den Rücken, und stützen Sie sich auf die Unterarme. Schieben Sie das Brustbein nach oben, spannen Sie das Gesäß an, und heben Sie den Körper so weit vom Boden ab, dass er eine Gerade bildet.

Variation

Während der Ganzkörperspannung rechtes und linkes Bein im Wechsel wenige Zentimeter vom Boden abheben.



Unterarmstütz bäuchlings (Rumpf- und Hüftstreckmuskulatur)

Stellen Sie in Bauchlage die Zehen auf den Boden, und heben Sie aus dem Unterarmstütz das Becken so weit vom Boden ab, bis der Körper gestreckt ist. Heben Sie dann wechselseitig das rechte und das linke Bein wenige Zentimeter vom Boden ab.

Variation

Diagonal rechten Arm, linkes Bein und umgekehrt vom Boden abheben.



Schulterstütz (Rumpf- und Hüftstreckmuskulatur)

Stellen Sie in Rückenlage die Beine auf, und strecken Sie die Hüfte unter Anspannung der Rücken- und Gesäßmuskulatur nach oben.



Variation

Strecken Sie ein Bein, wobei die Oberschenkel nebeneinander bleiben.



Strecksitz (Gerade Rückenstrecker)

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden, und nehmen Sie die Arme in Hochhalte. Heben Sie das Brustbein an, und versuchen Sie das Becken aufzurichten (Becken nach vorn kippen). Bei gleichmäßiger Atmung halten Sie die Spannung.



Variation 1

Neigen Sie bei leicht gebeugten Beinen den geraden Rumpf nach vorn. Nehmen Sie die Arme in U-Halte, und ziehen Sie die Schulterblätter zusammen.



Variation 2

Führen Sie die Arme in Verlängerung des Rumpfes gestreckt nach vorn. Halten Sie die Spannung.



Ganzkörperspannung (Rumpfmuskulatur)

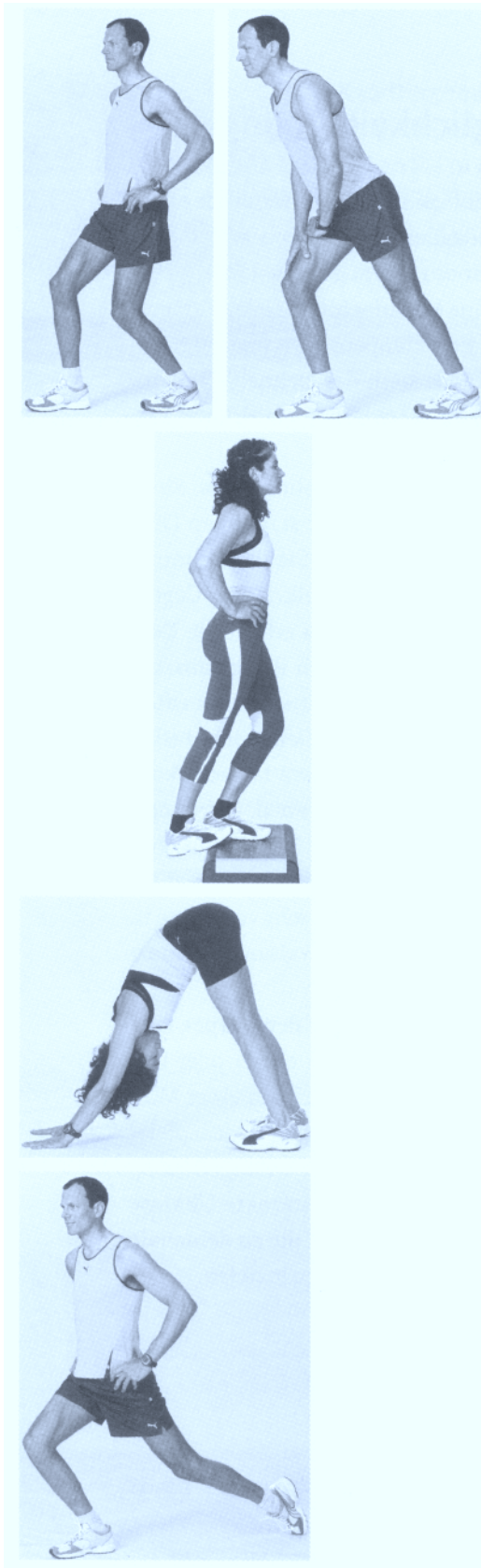
Bauen Sie in Rückenlage Ganzkörperspannung auf, indem Sie die Zehen gegen einen Kasten oder den Widerstand eines Partners nach unten drücken.



Diagonalstreckung (Rücken- und Gesäßmuskulatur)

Gehen Sie in die Bankstellung, und strecken Sie rechten Arm und linkes Bein horizontal aus. Halten Sie bei fixiertem Becken die Spannung! Zur Entspannung bzw. Dehnung führen Sie Knie und Kinn zusammen und drücken den Rücken rund nach oben.





Bein- und Hüftmuskulatur - Wadenmuskulatur

Beugen Sie in Schrittstellung das hintere Bein im Kniegelenk so weit, dass die Ferse gerade noch den Boden berührt.

In Schrittstellung wird das hintere Bein im Kniegelenk gestreckt, lassen Sie dabei die Ferse am Boden. Dann wird die Hüfte nach vorn geschoben.

Variation 1

Wadendehnung an einer Stufe.

Variation 2

Greifen Sie mit den Händen auf den Boden, und strecken Sie die Beine. Verstärken Sie die Dehnung, indem Sie Rumpf und Arme strecken.

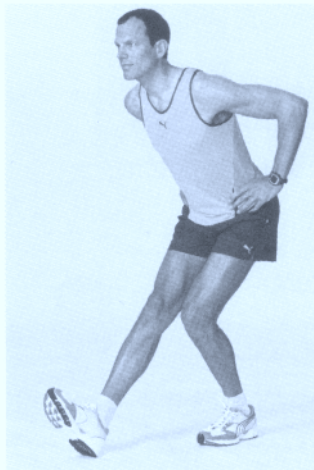
Vorderer Schienbeinmuskel und langer Zehenstrecker

Stellen Sie in Schrittstellung das hintere Bein auf die Fußspitze, und schieben Sie das Knie nach vorn unten, bis Sie die Dehnung am Schienbeinmuskel spüren.



Vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadriceps)

In aufrechtem Einbeinstand greifen Sie einen Fuß, wenn möglich mit beiden Händen, und ziehen ihn langsam in Richtung Gesäß. Das Becken muss durch eine angespannte Gesäßmuskulatur aufgerichtet und der Rumpf durch die Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert werden (keine Ausweichbewegung des Beckens).

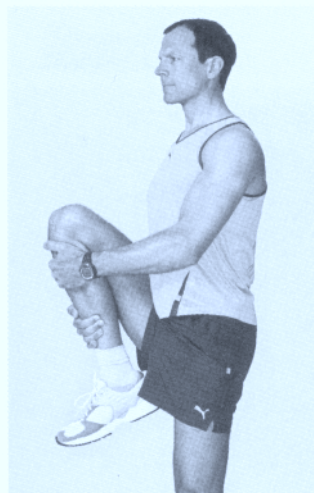


Hintere Oberschenkelmuskulatur (Hamstrings)

«Setzen» Sie sich aus mittlerer Schrittstellung leicht nach hinten ab, wobei das hintere Bein gebeugt und das vordere gestreckt bleibt. Die Oberschenkel bleiben nebeneinander. Nun beugen Sie den geraden Oberkörper durch eine Kippung des Beckens nach vorn. Um jeweils andere Anteile der Ischiocruralmuskulatur zu dehnen, können Sie den Fuß des gestreckten Beins wahlweise etwas nach innen bzw. nach außen drehen.

Alternativ

Suchen Sie sich eine Erhöhung, auf die Sie ein gestrecktes Bein mit der Ferse auflegen können. Schieben Sie die Hüfte des aufgelegten Beins nach hinten, erst dann kippen Sie das Becken nach vorn.



Gesäßmuskulatur (Glutaeus)

In leicht gebeugtem Einbeinstand umgreifen Sie das Knie und ziehen es zur Brust. Dann strecken Sie das Standbein und richten das Becken und den Rumpf unter Anspannung von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur aktiv auf.



Alternativ aktiv statisches Dehnen 1:

Greifen Sie in Rückenlage ein Bein im Kniegelenk, und ziehen Sie es gebeugt mit den Händen zur Brust, wo Sie es fixieren. Anschließend versuchen Sie das Bein durch die Kraft des Kniestreckers (Gegenspieler) zu strecken. Dabei müssen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und die Lendenwirbelsäule auf den Boden drücken.



Alternativ aktiv statisches Dehnen 2:

Im Strecksitz stellen Sie ein Bein auf die Außenseite des anderen Beins. Ziehen Sie das Knie vor die Brust und fixieren Sie es bei aufgerichtetem Rücken. Schieben Sie dann die Hüftseite des aufgestellten Beins nach hinten.



Hüftmuskulatur

In weitem Ausfallschritt schieben Sie die Hüfte nach vorn unten, und fixieren Sie sie im tiefsten Punkt. Dann strecken Sie das hintere Bein langsam im Kniegelenk, wobei die Hüfte nicht nach oben ausweichen soll.



Innere Schenkelmuskulatur (Adduktoren)

Im Seitgrätschstand gehen Sie so in die Hocke, dass Sie ein Bein zur Seite spreizen können. Damit Sie alle Adduktoren erreichen, wird in drei Stellungen gedehnt:

1. Sie stellen den Fuß des gestreckten Beins auf die Ferse, oder
2. Sie legen den Fuß auf die Innenkante oder
3. Sie legen den Fuß auf den Spann.

Eine zusätzliche Dehnungsverstärkung erreichen Sie, wenn Sie das gebeugte Bein mit dem Ellbogen nach außen drücken.



Variation

Stellen Sie im Sitzen die Fußsohlen aneinander. Heben Sie mit den Händen die Fersen vom Boden ab und drücken Sie mit den Ellbogen die Beine nach außen unten.



Alternativ:

Gehen Sie mit gespreizten Beinen in die Hocke, stützen Sie sich mit den Händen vor den Füßen ab, und drücken Sie mit den Ellbogen die Knie nach außen. Um die Dehnung zu verstärken, verlagern Sie den Körperschwerpunkt nach vorn.



Äußere Schenkelmuskulatur (Abduktoren)

Legen Sie im Stand einen Fuß auf den Oberschenkel, beugen Sie das Standbein, und verstärken Sie die Dehnung der Beinabspreizer, indem Sie das aufgelegte Bein dosiert nach unten drücken.



**Schultergürtel-, Brust- und Armmuskulatur -
Oberarm- und Schulterblattmuskulatur**

Greifen Sie den Oberarm des zu dehnenden Muskels von unten, und ziehen Sie den gestreckten Arm in Schulterhöhe zur Gegenseite. Zur Dehnung der vorderen Anteile greifen Sie den gestreckten Arm am Unterarm hinter dem Rücken und ziehen ihn zur Gegenseite.



Schulterblattmuskulatur und Armbeuger

Überkreuzen Sie in aufrechtem Stand die Hände auf dem Po und neigen dann den Oberkörper nach vorn, wobei Sie mit den gestreckten Armen kräftig über Kopf in Richtung Boden ziehen.



Brustmuskulatur

Nehmen Sie die Hände hinter dem Rücken zusammen, und drücken Sie die Arme bei aufrechtem Stand hinten nach oben.



Armstrecker (Triceps)

Nehmen Sie die Arme in Hochhalte, und lassen Sie den rechten Unterarm hinter den Kopf «fallen». Greifen Sie nun mit der linken Hand den rechten Ellbogen und ziehen den Arm nach hinten unten.



Außenrotatoren des Schultergürtels

Halten Sie einen Arm im rechten Winkel vor dem Körper. Greifen Sie mit dem anderen Arm unter dem Ellbogen hindurch den zu dehnenden Arm am Handgelenk. Ziehen Sie dann gegen den Widerstand des Unterarms die Hand dosiert nach außen.



Rumpf- und Halsmuskulatur

Lassen Sie aus dem aufrechten Stand die Schultern entspannt nach unten hängen, neigen Sie dann den Kopf, ohne zu drehen, zur Seite. Sie können die Dehnung unterstützen, wenn Sie die Gegenschulter aktiv nach unten ziehen. Haben Sie den Kopf zur Seite geneigt, können Sie das Kinn zusätzlich nach oben drehen.

Hintere Halsmuskeln

Greifen Sie den Kopf halb schräg von hinten, und ziehen Sie den Kopf vorsichtig diagonal nach vorne unten. Auch jetzt können Sie wieder, um die Dehnung zu verstärken, die Gegenschulter nach unten ziehen.



Kopfwender

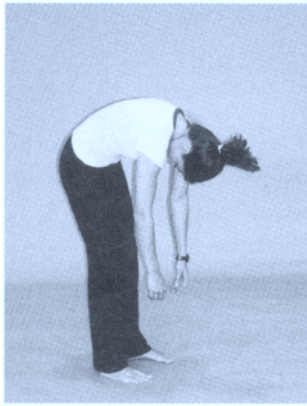
Drehen Sie den Kopf weit über die Schultern nach hinten.



Mobilisation der Wirbelsäule

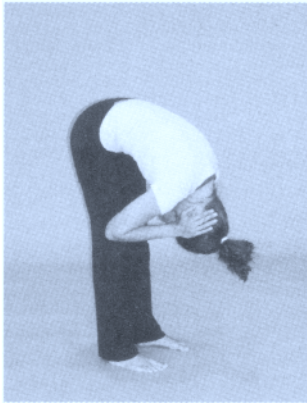
Gehen Sie in den Kniestand, und stützen Sie sich mit den Händen auf. Dann spannen Sie das Gesäß an, legen das Kinn auf die Brust und schieben die Brustwirbelsäule rund nach oben (Katzenbuckel). Danach nehmen Sie den Kopf ins Genick, strecken das Gesäß raus und lassen den Rücken entspannt nach unten «durchhängen».





Gerader Rückenstrecker

Aus dem aufrechten Stand rollen Sie den Oberkörper Wirbel für Wirbel ein. Lassen Sie dabei Kopf und Arme entspannt nach unten hängen.



Variation:

Zur Dehnungsverstärkung können Sie in der tiefen Position den Kopf doziert in Richtung Hüfte ziehen.



Seitliche Rumpfmuskulatur und Abduktoren

Im Seitstand halten Sie die Arme gestreckt über den Kopf. Stellen Sie dann den rechten Fuß über Kreuz vor den linken Fuß, neigen den Rumpf so weit wie möglich nach rechts und drücken die Hüfte nach links. Das vordere Bein können Sie gegebenenfalls beugen. Ein Nach-vorne-Kippen des Beckens sollte vermieden werden. Danach wechseln Sie die Seite: links vor rechts stellen, Oberkörper nach links neigen und Hüfte nach rechts rauschieben.

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Bodystyling“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.8 Ringen und Raufen – Zweikampfsport

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Ringen und Raufen ist keine Sportart. Dieses Bewegungsfeld entspricht eher Bewegungswünschen und Bewegungsbedürfnissen und kann zu der einen oder anderen Sportart wie z. B. Judo und Ringen hinführen.

Der Ursachen-Wirkungszusammenhang der psychomotorischen Aspekte durch Ringen und Raufen stellt sich folgendermaßen dar:

Raufen wird geprägt durch Hautkontakt, Körperkontakt, Abruf von Kreativität, Eigeninitiative, Abruf von Konzentration, Motivation durch Spaß und Freude. Dies führt zur Kontaktfreudigkeit, Selbständigkeit, Konzentrationsfähigkeit Abbau von Aggressionen, innerer Ausgeglichenheit und Frustrationstoleranz.

Beim **Ringen** stehen Bewegungsvorschriften, Reglement, Präzision, Gewohnheit (Koordination und motorische Grundeigenschaften), Aktions- und Reaktionsschnelligkeit, Krafteinsatz, Ausdauerleistungen und Mannschaftseinsatz im Vordergrund. Dies bündelt sich in Körperkontrolle, Mut und Willenskraft, Gefühl für die Körperkraft, Bremskraftentwicklung, Selbstbewusstsein, Fairness und Sportlichkeit, Hilfsbereitschaft, Gemeinschaftsgefühl und soziale Integration.

Bei beiden Aktionsarten entwickelt sich Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl mit einer damit verbundenen Kommunikationsfähigkeit (*Beudels und Anders 2002, S. 27*).

Im Verlauf der methodischen Überlegungen stellen sich drei Ebenen heraus. Zu den Primärfaktoren zählen u. a. Umgang mit Nähe und Distanz, emotionales und soziales Erleben, Körperwahrnehmung und Kommunikation. Den sekundären Wirkfaktoren sind Interaktion und Koordination zuzuordnen, den tertiären Kondition, Konstitution, Technik und Taktik.

In der Praxis können folgende Kategorien berücksichtigt werden:

- Entwicklung der Bewegungsfreude,
- Aufnehmen und Akzeptieren von Körperkontakt
- Entwickeln und Stabilisieren von Vertrauen
- Anbahnen, Entwickeln, Erproben Verfeinern, Genießen und Ausleben von Ringen und Raufen.

Unterrichtseinheit „Stationsparcours zum Ringen und Raufen“ (Zeine 2003)

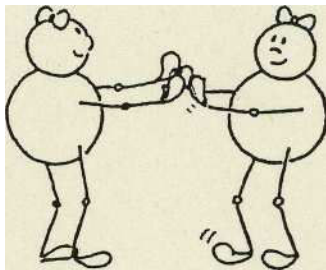
Teillernziele der Unterrichtsstunde

- Die Schüler sollen durch den Stationsparcours verschiedene Kampfformen kennen lernen.
- Durch die Schiedsrichtertätigkeit eines jeden Schülers und durch den Ablauf eines Stationsbetriebes sollen die Schüler zur Selbstständigkeit herangeführt werden.
- Die Schüler sollen in Kleingruppen selbstständig die Stationen aufbauen und durchlaufen.
- Die Schüler sollen verschiedene Rollen einnehmen, als Kämpfer und als Schiedsrichter.
- Die Schüler sollen das Gefühl des Gewinnens und Verlierens erfahren.
- Die Schüler sollen lernen, regelgerecht zu kämpfen.
- Die Schüler sollen lernen, sich über gewonnene Erfahrungen verbal zu äußern.
- Die Schüler sollen durch das Fangspiel spielerisch Körperkontakt aufnehmen.

Kämpfen und Ringen

Station 1: Kampf mit den Handflächen

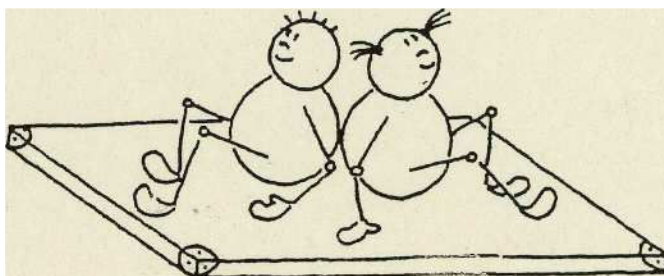
Stellt euch gegenüber auf. Die Hände werden in Brusthöhe vor dem Körper ausgestreckt. Versucht nun, den Partner mit Stößen gegen die Handflächen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Schritt macht, hat verloren.



Station 2: Rücken drücken

Materialien: 1 Turnmatte

Setzt euch Rücken an Rücken auf eine Matte. Gebt ein Startsignal. Versucht, den anderen mit dem Rücken von der Matte zu drücken.



Station 3: Flucht aus dem Gefängnis

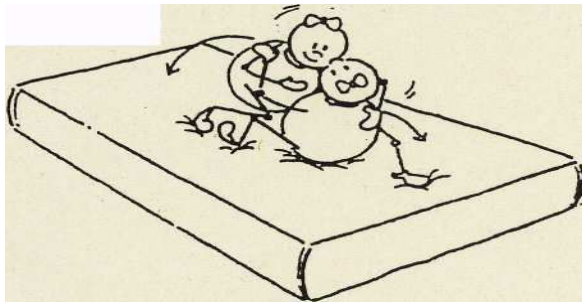
Materialien: 2 Matten oder 1 Weichbodenmatte

Zwei Matten (oder eine Weichbodenmatte) sind euer Gefängnis. Der Wächter umklammert den Gefangenen. Ihr seid beide in Bankstellung. Der Gefangene versucht aus dem Gefängnis zu entkommen. Sobald er mit den Händen den Boden berührt, ist er frei. Wechselt euch ab.

Station 4: Sumo

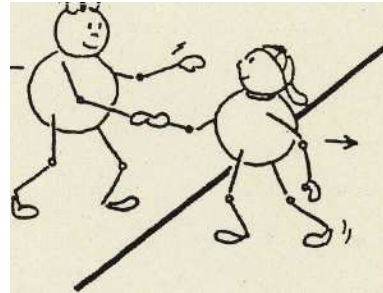
Materialien: 1 Weichbodenmatte oder 4 Turnmatten

Versuche, deinen Partner auf den Rücken zu bringen. Verloren hat der Spieler, der etwa 3 Sekunden mit der Schulter auf der Matte liegt.



Station 7: Über die Linie ziehen

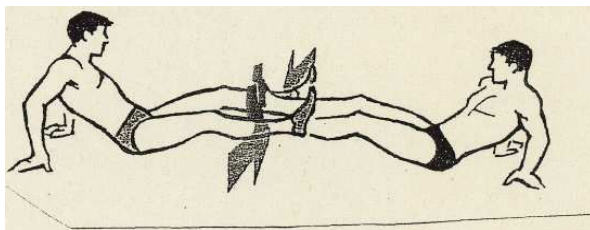
Materialien: Linie auf dem Boden
Stellt euch an einer Linie gegenüber auf. Fasst euch mit den linken oder rechten Händen an. Versucht nun, euch über die Linie zu ziehen.



Station 5: Füße zusammendrücken

Materialien: 1 kleine Matte

Drücke mit deinen gestreckten Beinen die gegrätschten und gestreckten Beine deines Partners zusammen!



Station 8: Armdrücken

Materialien: 1 kleine Matte

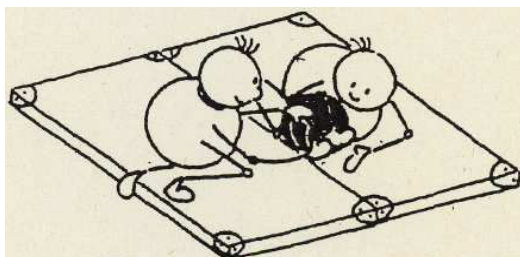
Legt euch in Bauchlage gegenüber von eurem Partner auf den Boden. Setzt den Ellenbogen des rechten (linken) Armes auf den Boden auf, haltet den Arm rechtwinklig gebeugt und fasst euch an den Händen. Ohne den Ellenbogen vom Boden zu heben, soll nun die Hand des Partners zu Boden gedrückt werden.



Station 6: Burgwächter

Materialien: 2 Matten, 1 Medizinball

Der Burgwächter hütet den Schatz (Medizinball). Der Räuber versucht ihm den Schatz zu stehlen. Wechselt nach einiger Zeit.



Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Zweikampfsport“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

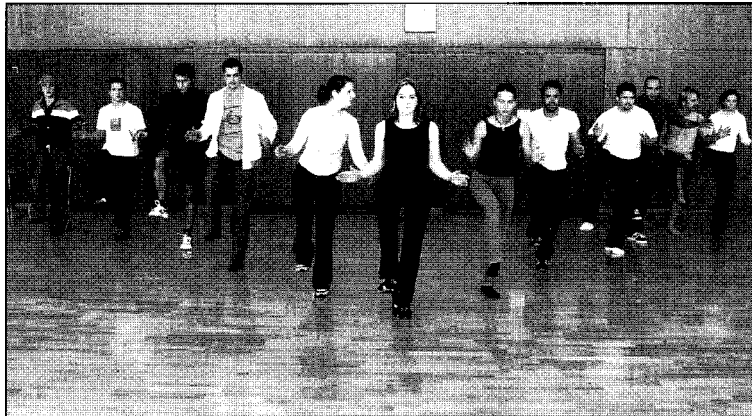
7.3.9 Body-Percussion und Streetdance – Fitness

INFO TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Unterrichts- und Praxisangebot - Body percussion

(Video-Clips können auf der CD in www.hww.fb14.uni-dortmund.de abgerufen werden!!)



Beispiel: Stampfen und Klatschen

A Was ist „Body percussion“?

"Body percussion is slap happy fun! It's tapping on your skin and vibing up your pulse while you stomp up a storm! It's organic rhythmic dance" (<http://web.learth.net/-mara/pulse.html>).

Rhythmisch-musikalische Strukturen werden körperlich imitiert und erfahrbar gemacht. In Kombination mit einfachen Bewegungs- und Fortbewegungsformen bietet die Body percussion ein hervorragendes Koordinationstraining, das zeitgemäß und motivierend ist.

Die zu erlernenden Fertigkeiten sind also nicht sportartspezifisch, sondern sie haben ihren Ursprung in der Rhythmuslehre, im musikalischen Bereich. Insofern unterscheidet sich das vorliegende Unterrichtsangebot von den anderen hier Angebotenen.

Jugendliche, die weniger sportliche, dafür evtl. musikalische Fähigkeiten besitzen, könnten mit diesem Bewegungsangebot einen anderen Zugang zu Bewegung erfahren.

Zudem ist mit diesem Bewegungsangebot die berechtigte Annahme verbunden, dass es den meisten Jugendlichen Spaß machen wird, sich mit „Beats“ und „Off Beats“ auseinander zu setzen, „Claps“, „Snaps“ und „Stomps“ auszuprobieren und auch mal richtig laut sein zu dürfen. Das Miteinbeziehen von populärer Musik und vieler eigener cooler „Moves“ in den Gestaltungsprozess steigern zusätzlich die Motivation der Teilnehmer.

Leistungsunterschiede zwischen „Rhythmusexperten“ und eher unmusikalischen Jugendlichen sind auch bei diesem Bewegungsangebot nicht hinderlich. Im kreativen Gestaltungsprozess können die Jugendlichen individuell und selbstbestimmt diejenigen rhythmischen Strukturen und Bewegungsformen aufgreifen, die ihrem Könnensniveau entsprechen. Die gelungene Kombination aus schwierigeren und einfachen Rhythmen und Bewegungsabläufen in der Kleingruppe ist das Ziel des vorliegenden Konzepts.

B Wie organisiere ich die Stunde?

- *Gruppengröße:* Offen
- *Halle oder großer Raum*
- *Materialien:* Musikanlage, Hallenschuhe
- *Stundenanzahl:* Mind. 2 x eine Doppelstunde
- *Musik:* Prinzipiell kann jede Art von Musik verwendet werden. Die Jugendlichen sollten bei der Musikauswahl auf jeden Fall mitbestimmen und Musik mitbringen können.

Tipp: HipHop-Musik hat einen gleich bleibenden, gut hörbaren, meist auf acht Zählzeiten strukturierten Beat (Grundschatz). Diese Musik wirkt zurzeit außerdem bei den meisten Jugendlichen motivierend.

In bestimmten Übungsphasen ist es sinnvoll, gänzlich auf Musik zu verzichten und die Wahrnehmung der Schüler auf die selbst gemachten Rhythmen zu lenken.

C Basics und ihre Vermittlung

Warm up:

Spiele zur Wahrnehmungsschulung

Spiele zur Wahrnehmungsschulung (v. a. für den auditiven und den kinästhetischen Sinn) sind ein motivierender Unterrichtseinstieg für die Einheiten, die dem Erlernen der Grundfertigkeiten dienen. Bewusste Wahrnehmungslenkung auf Aspekte von Rhythmus und Körper sind Inhalte der folgenden Übungen.

Partnerformen

- Rhythmusklatschen auf den Rücken des Partners, Nachklatschen mit den Händen. Schere-Stein-Papier mit Abklatschen der Hände des Verlierers, Verlierer muss versuchen seine Hände wegzuziehen, sodass sie nicht getroffen werden.
- Klatschrhythmen mit geschlossenen Augen anhören, nachklatschen.
 - Wetter-Massage auf dem Rücken des Partners: Nieselregen (Finger), starker Regen (Finger), Hagel (Fäuste), Stürme (kräftiges Streichen), Wind (normales Streichen), Platschregen (flache Hände), vereinzelte Regentropfen ...

Gruppenformen im Kreis

- Blick zur Kreismitte und „stille Post“: Arme vor dem Körper kreuzen, Hände des Nachbarn nehmen; stille Post spielen (Drücken der Nachbarhand wird weitergegeben, zweimal drücken: Druckimpuls in die andere Richtung weitergeben).
- Blick zur Kreismitte und „Kanonstampfen“: ein Teilnehmer im Kreis beginnt und stampft zunächst einmal mit dem rechten Fuß, dann einmal mit dem linken Fuß, linker Nachbar übernimmt im selben Rhythmus, usw. Wird von einem Teilnehmer mit demselben Fuß 2x gestampft, ändert sich die Richtung.
- Blick zur Kreismitte und „Seitsteps“: Alle beginnen gleichzeitig mit 6 Seitsteps nach rechts, dann Richtungsänderung und 6 Seitsteps nach links, wieder Richtungsänderung und 5 Seitsteps nach rechts, usw. bis 1 Seitstep nach rechts und nach links. Dann wird wieder „hochgezählt“ bis auf 6 Seitsteps.
Wichtig: Es soll weder laut vorgezählt noch laut mitgezählt werden!
- Hintereinander in Bewegungsrichtung: ein vorgegebener Rhythmus wird geklatscht und dabei im Grundschatz vorwärts gegangen; nach Belieben kann

man aus dem Kreis und dem Rhythmus „ausbrechen" und sich wieder (an anderer Stelle des Kreises) eingliedern.

- Variante: Die Lehrkraft „schmeißt" die Spielenden durch Antippen immer wieder aus dem Kreis, die Spieler müssen sich an anderer Stelle des Kreises wieder einordnen.

Erweitern des Bewegungsrepertoires

Die Einheiten, in denen das kreative Arbeiten in Kleingruppen (die Performance) den Hauptteil bildet, sollten mit Wiederholungen der vergangenen (Technik-)Einheiten begonnen werden. Dieses fertigkeitenorientierte „Brainstorming" gibt den Jugendlichen eine willkommene Übungsgelegenheit und stellt einen Sinnbezug zum Hauptteil der Einheit her.

Zunächst sollten isolierte Rhythmusbausteine und einfache Fortbewegungsformen wiederholt werden. Eventuell kann eine kleine Bewegungsfolge über deduktives „Vormachen-Nachmachen" Impulse für den Hauptteil setzen. Dieses Aufwärmen können in jedem Fall auch Jugendliche übernehmen.

Wahrnehmungsspiele (s. o.), die Spaß gemacht haben, sind eine sinnvolle Ergänzung.

Technische Basiselemente

Grundlagen:

Fortbewegungsgrundformen

- Gehen vorwärts, rückwärts, seitwärts, im „Square" (Quadrat).
- Hüpfen (Hopserlauf) vorwärts, rückwärts; Seitgalopp (Seitsteps) rechts, links.
- Laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts.
- Schrittdrehungen, Kicks, Sprünge.
- Variationen -> vgl. Hip Hop Fusion.
- Spielen mit den Aspekten von Raum, Zeit und Dynamik:
 - Tiefe, hohe Fortbewegungsformen, Raumvariationen (diagonale, direkte Raumwege, Kreis- und Schlangenformen).
 - Setzen von Fortbewegungs- oder Bewegungspausen („Breaks", Einfrieren der Bewegungen), Wechsel zwischen schnellen und langsamen Fortbewegungsformen, zeitlich versetzte Formen mit Partner oder Gruppe („Bewegungskanon"), Bewegungen beschleunigen oder verlangsamen.
 - Üben von fließenden Bewegungen („Body Rolls", „Snakes") und abgehackten, abrupten Bewegungen, evtl. in Verbindung mit Fortbewegungselementen.

Aneignen von rhythmischen Strukturen

- Klatschen, Schnipsen, Stampfen, Zungenschmalzen: Rhythmen mit und am Körper werden erprobt und geübt. Die rhythmische Zählweise auf 4 bzw. 8 Zählzeiten ist sinnvoll. Dabei kann auch das Klatschen im „Off Beat" erlernt werden.
- Der „Off Beat" ist der Schlag zwischen den Grundsschlägen.
- Der Grundschlag wird durchgezählt. Beispiel: 1 - 2 - 3 - 4.
- Die Striche zwischen den Zählzeiten sind folglich die „Off Beat"-Schläge. Der „Off Beat" wird meist mit dem Begriff „und" gezählt.
- Zählt man also mit Beat und Off Beat eine Sequenz durch, dann wird folgendermaßen gezählt: „1 und 2 und 3 und 4".




- In den folgenden Ausführungen wird der betonte Off Beat mit „u“ gekennzeichnet. Wird der Off Beat nicht betont, wird dies mit einem Strich zwischen den gezählten Beats gekennzeichnet.



Beispiel: *Bodenklatschen*

- Das Einzählen für den Einstieg ins Klatschen/Stampfen (die „1“) sollte zunächst laut von der Lehrkraft (oder von Teilnehmern) übernommen werden. Dabei kann mit „5 u 6 u 7 u 8“ eingezählt werden.

Rhythmusbausteine für die Hände (Claps, Snaps) und Füße (Stomps)

- Klatschen (Clap) oder Stampfen (Stomp) auf bestimmte Rhythmen, v. a. auf die Schläge „2“, „4“ oder „u2“, „u4“ oder „2“, „u4“. Klatschen oder Stampfen nur auf den Oft Beat (Lehrkraft zählt die Beats laut mit!)
- Weitere Klatsch- und Stampf-Beispiele (die dick gekennzeichneten Zählzeiten werden geklatscht und/ oder gestampft): 1-2u3-4-/1-2-3-**4u**/1 **u**2u3u4u/1u2u3u4u
- Variation: Lehrkraft (oder Teilnehmer) zählt nur den Einstieg laut mit, danach wird ohne lautes Mitzählen, evtl. mit Musik weitergemacht.
- Fingerschnipsen (Snap) und Zungenschnalzen (hierbei können alle oberen Beispiele verwendet werden).
- Klatschen am Körper: [Clip \(038\)](#) 
 - „Juba“ * (s. CD)
 - „Feierabend“: Von oben nach unten, bzw. von unten nach oben in die Hände klatschen.
 - „3D“*: Rechte und linke Hand klatschen abwechselnd auf die Pobacken (1u), auf den Bauch (2u), auf die Brust (3u), zum Schluss in die Hände (4) (> auch als Gruppenform möglich).
- Partnerklatschen (face-to-face): [Clip \(039\)](#) 
 - „Schwingklatscher“*: A klatscht vor dem eigenen Körper in die Hände, dann hinter dem Körper; B macht dieselbe Bewegung gegengleich.
 - Klatsch-Falle [aus Zimmermann (2000)]: A klatscht vor dem Körper vertikal, B klatscht horizontal gegengleich.
- Gruppenformen: [Clip \(040\)](#) 
 - „Stampfreihe“: Aufstellung in einer Reihe (z. B. nebeneinander); Stomps durch die Reihe (z. B. auf jeden Beat einen Stomp je Bein)
 - Bodenklatscher: Es kann im Kanon und/oder zeitgleich geklatscht werden

Alle geklatschten und geschnalzten Rhythmen können sich abwechseln mit Fortbewegungsformen (Gehen, Hopslerlauf, Schrittdrehung ...) Dabei sollten die Fortbewegungsformen zunächst immer mit dem Beat gemacht werden.

In 2 Gruppen können bestimmte Rhythmus- und Fortbewegungsformen geübt werden: Gruppe A übt einen schwierigen Rhythmusbaustein oder/und eine Fortbewegungsform, Gruppe B „begleitet“ sie mit einem einfacheren Rhythmus. Dann wird (ohne Rhythmuspause) gewechselt. So können hohe Konzentrationsphasen mit „aktiven Konzentrationspausen“ gefüllt werden.



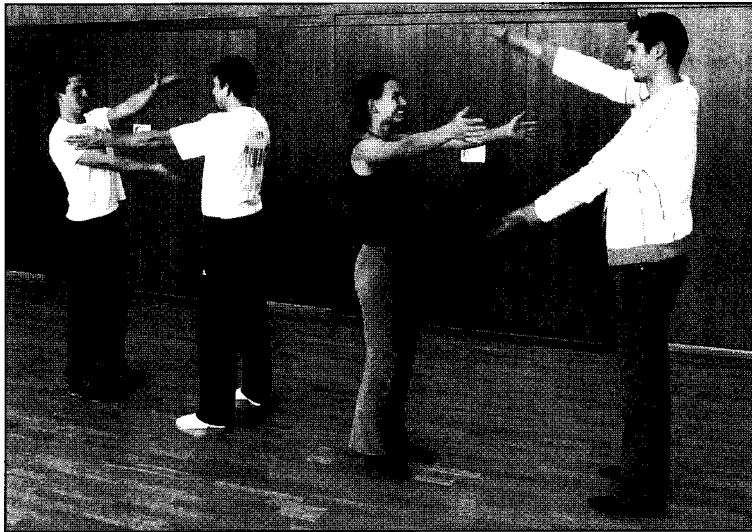
Beispiel: *Feierabendklatschen*

Rhythmusaufgaben in Kleingruppen

- Die Lehrkraft verteilt Zettel mit vorgegebenen Rhythmen, die umgesetzt und mit Fortbewegungsformen ergänzt werden sollen.
- Die Klatschbausteine am Körper (Juba, 3D, usw.) sollen im Wechsel mit Fortbewegungsformen geübt werden.
- Möglichkeit 1: Es werden von der Lehrkraft (z. B. drei) Rhythmusbausteine in einer bestimmten Reihenfolge festgelegt (evtl. Tafelanschrieb). Zwischen diesen Rhythmusbausteinen sollen nun in einer zeitlich festgelegten Sequenz (z. B. 2 x 8 Zählzeiten) Fortbewegungsformen selbstständig eingearbeitet werden.
- Möglichkeit 2: Die Lehrkraft gibt Rhythmusbausteine und Fortbewegungsformen vor. In den Kleingruppen sollen dann eigene Variationen von Raum- und Gruppenformen (Nebeneinander, Gegenüber, Kreis- und Sternformen, usw.) erarbeitet werden.

Komplexaufgaben

Die interessante Aufgabe bei der Erarbeitung einer Bodypercussion-Performance besteht darin, selbst gemachte Rhythmen und Fortbewegungsformen miteinander zu kombinieren. Es sollen also nicht nur Rhythmen mit Fortbewegungsformen *abwech-seln*, sondern in einer Zählleinheit *zusammengefügt* werden, so dass diese zwei Formen *gleichzeitig* ausgeführt werden.



Beispiel: *Klatschfalle*

Dabei können alle zuvor erprobten Klatsch-, Stampf-, Schnipsrhythmen (und andere) mit den Fortbewegungsformen kombiniert werden.

Die folgenden Beispiele sind nur ein kleiner Ausschnitt dessen, wie Rhythmen und Bewegungen miteinander verknüpft werden können. Sie sollten als Anregungsmaterial für eigene Ideen genutzt werden. Der Fantasie der Teilnehmer sind keine Grenzen gesetzt. Alles ist möglich, es gibt kein Richtig oder Falsch!

Wird der Off Beat in den folgenden Beispielen nicht beachtet, wird dies mit einem Strich (-) gekennzeichnet. Wird der Off Beat mit Rhythmus oder Bewegung betont, wird er mit einem „u“ gekennzeichnet. „Pause“ bedeutet, es wird einfach nichts gemacht.

Hops / Stomps und Claps

- 1 Hop beidbeinig vorwärts - 2 Clap – 3 Hop beidbeinig vorwärts u 4 Doppelclap (u 4: zwei Claps: Clap im OffBeat und im Beat); wdh. nach rückwärts.
- 1 Hop-2 Clap-3 Pause u Hop 4 Clap (vorwärts und rückwärts).
- 1 Hop - u Clap – 2 Hop – u Clap – 3 Hop u 4 Doppelclap (vorwärts und rückwärts).
- Juba-Klatschen mit 1/4 Hop-Drehung: Juba-Klatschen am Platz, auf 8 Hop beidbeinig mit 1/4 Drehung nach rechts; wieder von vorne beginnen, usw., bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.
- Variation: Hop-Drehungen nach rechts und links kombinieren.
- 1 Kick rechts u Kick links 2 in die tiefe Hocke – 3 hochspringen in die leichte Grätschstellung mit Clap auf die Oberschenkel u Clap (in die Hände) 4 Hop links mit 1/4 Drehung nach rechts und rechtes Bein anwinkeln, Wdh.
- Variation: Dasselbe links, dann im Wechsel rechts und links (beim Richtungswechsel muss der letzte Hop beidbeinig gemacht und die Füße geschlossen werden).
- Kanonstampfen in einer Reihe (siehe „warm up - Gruppenformen im Kreis“) mit Variationsmöglichkeiten.

Gehen / Laufen und Claps / Snaps

- u 1 u 2u Seitwärtslaufen nach rechts 3 Clap auf die Oberschenkel u 4 Doppelclap in die Hände; alles nach links.
- Variation: Dasselbe im Vorwärts- und Rückwärtslaufen; dann alle vier Fortbewegungsrichtungen nacheinander: vorwärts - seitwärts nach rechts - rückwärts - seitwärts nach links.
- 3-D-Klatschen mit Seitwärtsgehen: Pro Schritt zwei Claps, bei **4** Clap in die Hände und linker Fuß mit Tipp (unbelastet) schließen: dann alles links; kann auch im Vorwärts- und Rückwärtsgehen ausprobiert werden.
- Variation: 3D-Klatschen mit Schrittdrehung nach rechts und links.
- **1** re Bein anwinkeln und unter dem Bein Clap in die Hände - **u** re Bein Schritt vorwärts und Clap in die Hände - **2** Arme zur Seite strecken - **3** Hocksprung mit 1/2 Drehung - **4** Clap in die Hände - **5** Stomp rechtes Bein - **u** Snap mit beiden Händen- **6** Stomp rechtes Bein - **u** Snap mit beiden Händen - **7** Stomp rechtes Bein - **u** Snap mit beiden Händen- **8** Stomp rechtes Bein; alles wiederholen.

Partnerformen

- Face-to-face: **1:** A klatscht nach vorne in die Hände, gleichzeitig springt B in die tiefe Hocke, **2:** umgekehrt; **3 u 4:** A macht eine Kickdrehung, B springt in die tiefe Hocke und klatscht mit beiden Händen auf den Boden auf **u 4;** **5:** A klatscht in die Hände; B springt in die leichte Grätschstellung; **6:** gegenseitig abklatschen; **7 u 8:** A läuft 3 Schritte vorwärts, B läuft 3 Schritte rückwärts, dabei auf **8** Stomp oder Snap.
- **1:** A klatscht von oben nach unten in die Hände von B, B klatscht umgekehrt von unten nach oben; **2:** Richtungswechsel; **3:** rechte Hand von A klatscht in die rechte Hand von B; **4:** rechte Hände festhalten und „Break“ (rechte Hände werden bis zum Schluss festgehalten); **5 u 6:** A läuft 3 Schritte vorwärts (rechts beginnend); B gegengleich nach rückwärts (links beginnend), beide einen Clap links auf den linken Oberschenkel auf **6;** **7 u 8:** jetzt läuft B 3 Schritte vorwärts und A rückwärts gegengleich, wiederholen Clap auf den linken Oberschenkel auf **8.**



Beispiel: *Partnerklatschen aus dem Sprung*

Tipps bei Über- und Unterforderung

- Rhythmusexperten und rhythmisch Unerfahrene in den Kleingruppen mischen.
- Verantwortliche Personen bestimmen („Schlichter / Organisatoren“).
- Innerhalb der Bewegungssequenzen können „Soli“ für Rhythmusexperten eingebaut werden, die anderen bewegen sich währenddessen im „Background“.
- Fortgeschrittene können Fortbewegungsformen erschweren, die Rhythmen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten erproben oder Variationen zu den Komplexaufgaben erarbeiten.
- Bei Überforderung sollten individuelle Vereinfachungsstrategien angeboten werden, z. B.
 - schwierige Rhythmen entzerren (Oft Beat weglassen, Rhythmuspausen machen);
 - bei schwierigen Kombinationsaufgaben (Fortbewegung und Rhythmus) nur eine Aufgabe isoliert lösen, z. B. schwierige Rhythmen am Platz (ohne Fortbewegungsformen) machen (und umgekehrt);
 - Bewegungspausen setzen („Freezes“ → Einfrieren von Bewegungen);

D Basics anwenden und kreativ verarbeiten

Die Entscheidung, ob Teile der Gestaltung in der Gesamtgruppe ausgeführt werden oder ob unterschiedliche Performances von Kleingruppen präsentiert werden sollen, bestimmt den folgenden Gestaltungsprozess.

Bewegungsaufgaben / Angebote

Die Bewegungsaufgaben werden formuliert, wenn sich die Teilnehmer für eine der zwei angebotenen Gestaltungsmöglichkeiten entschieden haben.

Gesamtperformance in der Großgruppe mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten aus den Kleingruppen

Möglichkeit 1: Aufgaben

- Eine zuvor festgelegte Anzahl von Bewegungsformen (z. B. 4-5 Basiselemente) wird von der Gesamtgruppe ausgesucht mit dem Ziel, diese in eine Gestaltung einzubauen.
- Es wird ausgezählt, wie viele Zählseinheiten pro Bewegungsform benötigt werden (1 x 8, 2 x 8 oder 3 x 8 Zählzeiten).
- Dann werden Kleingruppen gebildet.
- Werden bestimmte Rhythmen von der Gesamtgruppe ausgewählt, die bis dahin ohne Fortbewegungsgrundformen geübt wurden, sollen die Kleingruppen einfache Fortbewegungsformen finden, die mit den festgelegten Rhythmen kombiniert werden können.
- Dasselbe gilt für die Fortbewegungsgrundformen.
- Sehr schwierige Rhythmen oder Fortbewegungsformen sollten innerhalb der Kleingruppen isoliert geübt und präsentiert werden.
- Bewegungsformen, die schon mit kombinierten Rhythmus- und Fortbewegungselementen geübt wurden (siehe Komplexaufgaben), können in der Kleingruppe variiert werden.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu senken und die entstehende Rhythmusdichte zu entzerren, sollten nun die festgelegten Gestaltungsansätze „aufgesplittet“ werden und die entstehenden „Löcher“ mit Bewegungsideen aus dem Bereich der Fortbewegungsgrundformen (z. B. Zimt Thema „Raum“) von den Kleingruppen gefüllt werden.
- Die Bewegungsaufgaben für das Entstehen von eigenen Bewegungsideen (zum Thema „Raum“) könnten z. B. lauten: Variationen von Raumwegen und Gruppenformen finden,

Variationen von hohen und tiefen Bewegungen erarbeiten, individuelle Raumwege suchen (jede/r sucht sich seinen/ihren eigenen Raumweg), Bewegungspausen setzen, usw.

- Die Lehrkraft legt einen Zeitrahmen fest: Es wird angegeben, wie viele Zeiteinheiten zum Füllen der „Löcher“ zur Verfügung stehen (z. B. jeweils 2 x 8 Zählzeiten).
- Nun muss geübt werden. Das kann zunächst in den jeweiligen Kleingruppen geschehen. Die Lehrkraft sollte jetzt, wenn Bedarf besteht, Tipps bei Über- oder Unterforderung geben.
- Dann wird in der Großgruppe geübt. Die Performance ist natürlich jederzeit erweiterungsfähig. Außerdem kann von der Großgruppe (oder in den jeweiligen Kleingruppen) noch ein gemeinsamer Beginn und ein Ende erarbeitet werden.

Individuelle Gestaltungen in Kleingruppen

Möglichkeit 2: Aufgaben2

- Erlernte Bewegungs- und Rhythmusformen werden von den jeweiligen Kleingruppen eigenständig ausgewählt, kombiniert und zu einer Performance zusammengesetzt.
- Diese Aufgabe erfordert viel Eigeninitiative und ein hohes Maß an Disziplin in den Gruppen. Um eventuell auftretenden Schwierigkeiten diesbezüglich vorzubeugen, kann die Lehrkraft bestimmte Bewegungsaufgaben formulieren

Beispiele:

- Die Gestaltung sollte eine Partnerform, eine Sequenz aus kombinierten Claps und Steps, eine Percussion - Folge mit Platzwechsel, einen Raumweg mit Hops und Claps, eine eigene Variation oder Rhythmusidee, ... beinhalten.
- Es ist sinnvoll, die Bewegungsaufgaben schriftlich zu fixieren. Die Lehrkraft sollte zudem angeben, wie viele Zählheiten die Kleingruppen für die jeweiligen Bewegungssequenzen Zur Verfügung haben (z. B. pro Bewegungssequenz 2 x 8 Zählzeiten).



Beispiel: 3D-Percussion

- Entsprechend vorbereitete Handouts oder ein Tafelanschrieb erleichtern den Jugendlichen die Arbeit.

- Um auch hier die entstehende Rhythmusdichte zu entzerren und den Schwierigkeitsgrad zu senken, sollten die Bewegungsfolgen „aufgesplittet“ werden und die entstehenden „Löcher“ mit einfachen Fortbewegungsformen gefüllt werden (siehe Möglichkeit 1).
- Die Lehrkraft sollte auch für die Fortbewegungsfolgen eine Zeitangabe zur Orientierung formulieren (z. B. pro Fortbewegungsfolge 2 x 8 Zählzeiten).
- Dann wird geübt. Dabei können noch Bewegungsideen eingebaut oder andere rausgeworfen werden. Die Kleingruppen sollten zudem einen Beginn und ein Ende gestalten.
- Dann folgt die Präsentation.

Die Gestaltung zu filmen ist für viele Jugendliche ein zusätzlicher Motivationsfaktor. Für ein Feedback sollte auf jeden Fall Zeit sein.

E Stundenbeispiel

Der Inhalt dieser Stunde kann sowohl für Ungeübte als auch für Fortgeschrittene angeboten werden. Je nach Leistungsstand können die Inhalte stark vereinfacht oder durch Zusatzaufgaben erschwert werden.

Warm up

[Clip \(041\)](#)



Es werden verschiedene Fortbewegungsgrundformen erlernt und im Raum variiert.

Im Anschluss daran sollten verschiedene Basics und Komplexaufgaben geübt werden:

- **1** Hop vorwärts – **2** Clap - u Hop - **4** Clap; dann alles nach rückwärts.
- 3-D-Percussion mit Seitwärtsgehen, auf **4** Clap in die Hände und Anstellen des linken Fußes; alles nach links wiederholen.
- Eine Partnerform.
- **u 1 u 2 u** Seitwärtslaufen nach rechts **3** Clap auf die Oberschenkel **u 4** Doppelclap in die Hände; alles nach links.
- Variation: Dasselbe im Vorwärts- und Rückwärtslaufen; dann alle vier Fortbewegungsrichtungen nacheinander: vorwärts - seitwärts nach rechts - rückwärts - seitwärts nach links.

Basics anwenden und kreativ verarbeiten

[Clip \(042\)](#)



Nun werden Kleingruppen gebildet. Die jeweiligen Kleingruppen bekommen die Aufgabe, zwischen die gelernten und durchgezählten Bewegungsformen Fortbewegungsfolgen einzubauen. Die Lehrkraft formuliert einen dafür vorgesehenen Zeitrahmen (z. B. jede Fortbewegungsfolge sollte 2 x 8 Zählzeiten ausfüllen).

Jede Kleingruppe entscheidet sich dann für eine bestimmte Gestaltungsfolge, in der die festgelegten Sequenzen aneinander gereiht werden. Für die nun folgende „Kreativ-Phase“ können folgende Bewegungsaufgaben gestellt werden:

Versucht,

- Variationsmöglichkeiten der von euch festgelegten Fortbewegungsgrundformen in Raum (auch verschiedene Gruppenformen) und Zeit (auch Bewegungspausen) zu finden.
- die von euch ausgewählten Rhythmen nicht nur zu klatschen und diese mit anderen Bewegungs- oder Fortbewegungsformen zu kombinieren (beachte die Tipps zum Anleiten bei Über- bzw. Unterforderung).

- wenn ihr Zeit und Lust habt, weitere Bausteine (erlernte oder selbst erfundene) in die Kombination einzufügen.
- einen Übergang zu finden, der es euch ermöglicht, die Schlussequenz mit dem Anfang der Performance wieder zu verknüpfen, um die Bewegungsfolge ohne Pause wiederholen zu können (Alternativ: einen geeigneten Anfang und ein gutes Ende für die Performance zu finden).
- Dann sollte Zeit sein zum Üben, Verwerfen, Variieren.
- Anschließend folgt die gegenseitige Präsentation der Performances.

F Musiktipps

Percussion / Beispiele:

Percussion-Sampler: The soul of percussion / The heart of percussion / The world of percussion (Welt Wunder Records).

Old School HipHop/Beispiele:

Sampler aus den 80 er Jahren.

Musik für den Stepp-Tanz / Filmmusik / Beispiele:

Jazz-Sampler; Filmmusik aus "all that jazz", "the mask", "blues brothers", "cotton club", "Chicago".

G Literaturtipps

Flatischler, R. (1990). TAKETINA-DerWeg Zum Rhythmus (in(1. CD).

Essen: Synthesis.

Hafke, C. (1996). Body percussion. Elementare Rhythmuserfahrung mit TaKeTiNA.

Musik und Bildung 3, 14-17.

Zimmermann, J. (2000). Juba. Die Welt der Körperperkussion (incl. Videokassette).

Boppard: Fidula.

<http://web.earth.net/-mara/pulse.html>

Die Unterlagen zu Body-Percussion wurden folgender Veröffentlichung entnommen:

Pape-Kramer S. (2004). Bewegungskonzepte Crossover-Sport. Schorndorf : Verlag Karl Hofmann

7.3.9 Streetdance – Im Takt der Straße „dance for fun“

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Streetdance ist ein Trendtanz aus den USA, den man in zahlreichen Musikvideos verfolgen kann. Streetdance entstand aus dem Breakdance und Elementen des Jazzdance und der Aerobic. Getanzt wird er synchron in einer größeren Gruppe zu den Rhythmen des R & B, Hip Hop, Funk & 2 Step. Streetdance spiegelt dabei das Leben auf der Straße wieder. Manchmal ist der Tanz kraftvoll, manchmal raffiniert und lustig... „Im Takt der Straße“. Das Motto heißt: Spaß an der Bewegung haben und körperlich gefordert werden. Bevor jedoch „Körper durch die Lüfte schwingen“ und man sich „auf den Kopf stellt“ tanzt man zuerst eine Kombination aus Freestyle, Jazz- und Videodance.

Lernziele der Unterrichtsstunde:

- Spaß an der Bewegung zur Musik erfahren
- Rhythmusgefühl entwickeln und fördern
- Körpergefühl und -koordination verbessern
- Erfolgserlebnis durch die einstudierte Choreographie erfahren
- Selbstbewusstsein fördern und verstärken
- Sozialisationsbestrebungen vermehren

Begründungen zur Themenwahl und → Zielsetzung:

Schüler und Schülerinnen benötigen geringe Voraussetzungen, um Streetdance zu erlernen. Fehler kann man eigentlich gar nicht machen, weil jeder seinen eigenen Stil besitzt und „Fehler“ als besonderen Stil auslegen kann. Dieses trägt zum Selbstbewusstsein bei → *Selbstbewusstsein stärken*.

Schüler und Schülerinnen sehen in ihrem Alltag unter anderem Videoclips, in denen ihre Stars tanzen. Mit Streetdance werden einige Tanzschritte unter Anleitung erlernt. Nicht umsonst boomen Tanzkurse wie z. B.: „Dance for Fans“, bei denen die Choreographien aus den Videoclips exakt kopiert werden. Allerdings benötigt man hier im Gegensatz zum Streetdance wesentlich höhere Voraussetzungen → *Alltagsbezug*.

Verletzungen werden so gut wie ausgeschlossen, da beim Streetdance das individuelle Niveau des Einzelnen und das der Gruppe beachtet wird → *geringes Verletzungsrisiko*.

Mit anderen gemeinsam zu tanzen bringt Freude und eine Verbundenheit, aus der nicht selten Freundschaften entstehen. Man fühlt sich nicht auf dem „Präsentierteller“, da man ja nicht alleine irgendetwas vorzeigen muss → *sozialer Aspekt*.

Streetdance kann, wie der Name schon sagt, sogar auf der Straße getanzt werden, wo er auch ursprünglich herkommt. Daher ist er überaus geeignet, ihn überall und immer dort zu praktizieren, wo man gerade Lust hat, idealerweise natürlich in Turnhallen, Kinder- bzw. Jugendzimmern, Kellern, Jugendtreffs... → *alltagstauglich, gut umsetzbar*.

Streetdance benötigt keine besondere Bekleidung. Hauptsache sie ist bequem und sporttauglich. Schuhe mit hohen Absätzen wären natürlich hier fehl am Platz. Am besten eignen sich gut passende Turnschuhe und Sportbekleidung → *geringer Kostenaufwand, Wohlfühlaspekt*.

Vorteil ist unter anderem, dass man gar nicht bemerkt, wie viele Kalorien verbraucht werden, weil man so im Geschehen ist, dass man sich darüber gar keine Gedanken macht. Man bekommt den „Kopf frei“ von allen Alltagsorgen und vom Stress → *Stressabbau*.

Medien: Eventuell Beamer, Videorekorder, Videos mit aktuellen Danceclips, Musik, CD-Player, Videokamera, VHS-Kassette

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Body Percussion/Streetdance“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.10 Skyball-Freestyle - Sport mit dem Ball

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Unterrichts – und Praxisangebote

[Video-Clips können auf der CD und in \[www.hww.fb14.uni-dortmund.de\]\(http://www.hww.fb14.uni-dortmund.de\) abgerufen werden!](http://www.hww.fb14.uni-dortmund.de)

A Was ist Skyball?

Skyball heißt der 1999 von Dean G. Ildefonse in Frankreich ins Leben gerufene Sport, der Fußball, Basketball und HipHop miteinander vereint. Dabei handelt es sich um einen „Freestyle-Sport“, bei dem Geschicklichkeit, Kreativität, persönliches Engagement und die gegenseitige Präsentation im Vordergrund stehen, die zugleich Ausdruck von Freiheit und Unabhängigkeit sein sollen.

Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden. Ausgehend von Musik und Rhythmus gilt es, allein oder in der Gruppe einzelne Schritte oder Figuren zunächst zu realisieren und diese dann miteinander zu kombinieren. Da es sich ursprünglich um einen Straßensport handelt, beinhaltet die Realisierung der Figuren auch ein Miteinbeziehen der von der Straßenarchitektur gebotenen Möglichkeiten, wie z. B. Mauern, Treppen, Bänke, Trottoirs, etc.

Die Bezeichnung Skyball ist deshalb entstanden, da sich der Ball hauptsächlich in der Luft und möglichst wenig „fest“ am Körper oder in der Hand befinden sollte. Ziel ist folglich die Realisierung und Kombination der einzelnen Schritte und Figuren, ohne dabei die Ballkontrolle zu verlieren.



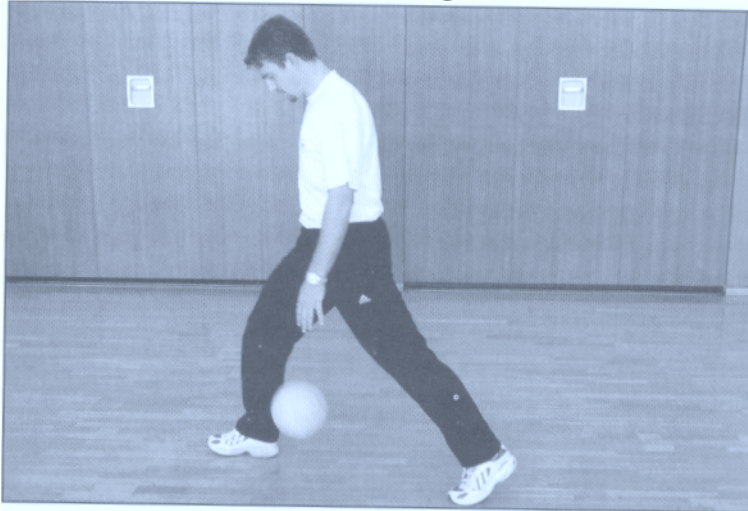
Beispiel: *Verschiedene Jonglagen*

Beim Skyball gibt es keine „Regeln“ im klassischen Sinn. Aufgrund der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten sind Leistungsunterschiede nicht hinderlich, sondern fördern vielmehr das Erproben unterschiedlicher Kombinationsmöglichkeiten, die innerhalb eines kreativen Prozesses und in Gruppenarbeit zu einer Gestaltung mit Musik ausgebaut werden können.

B Wie organisiere ich die Stunde?

- *Gruppengröße:* In Abhängigkeit von den räumlichen Voraussetzungen beliebig, da sowohl allein, als auch in Partner- und Gruppenform gearbeitet wird
- *Raum:* Hallendrittel für bis zu 25 Teilnehmer
- *Materialien:* Musikanlage/verschiedene Bälle, die möglichst leicht und elastisch sein sollten (Volleyball- oder Gymnastikballgröße)
- *Stundenanzahl:* Integriert in einzelne Stundenabschnitte (z. B. Aufwärmteil); die integrierten Inhalte aufnehmen, erweitern, ausgestalten und repräsentieren: mindestens 3 x 1,5 Stunden
- *Voraussetzungen:* Ballkoordinative Grundfähigkeiten mit Hand und Fuß

C Basics und ihre Vermittlung



Beispiel: *Prellen zwischen (den Beinen)*

Warm up: Allgemeine Ballkoordination

Die im Folgenden dargestellten Koordinationsaufgaben lassen sich organisatorisch ständig umwandeln. Neben Variationsformen der Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sind auch unterschiedliche Aufstellungsarten, wie z. B. Kreis, Linie, Reihe oder Eckformen (Drei- oder Viereck usw.) möglich. Alle Aufgaben dienen dazu, die Ballgeschicklichkeit, das Ballgefühl und die Ballgewandtheit zu verbessern, aus diesem Grund können bei der allgemeinen Ballkoordination alle vorhandenen unterschiedlichen Bälle eingesetzt werden.

Die Übungen müssen abwechslungsreich sein und neue Herausforderungen schaffen, sie können sowohl als Aufwärmprogramm bzw. Teil eines Aufwärmprogramms als auch als Hauptinhalte einer Schulsport- oder Trainingsstunde im Verein angeboten werden. Für die Vorbereitung einer Skyball-Einheit gilt also: Es ist kein spezielles Aufwärmen nötig!

Kunststücke alleine und mit einem Ball

- Ball hochwerfen und über dem Kopf wieder auffangen (auf der Stelle, im Gehen, im Laufen, usw.).
- Ball mit einer Hand hochwerfen/hochschlagen und mit beiden/einer Hand wieder fangen oder auf den geschlossenen und angespannten ausgestreckten Armen ausbalancieren, bis der Ball zur Ruhe kommt (auch in der Hocke).

- Ball hochwerfen und nach einer Rolle vorwärts/rückwärts wieder auffangen.
- Ball mit einer Hand hochschlagen, aufprallen lassen, hochschlagen, aufprallen, usw.
- Ball hochwerfen, einmal ... zweimal ... dreimal in die Hände klatschen und wieder fangen.
- Ball hochwerfen, auf den Boden setzen / in die Bauchlage gehen / mit beiden Händen den Boden berühren / eine oder zwei Drehungen machen / ... und wieder fangen.
- Ball hochwerfen und im Sitzen, im Knien, im Liegen fangen oder nach dem Sitzen wieder aufstehen und dann fangen.
- Ball von vorne über den Kopf werfen und hinter dem Rücken fangen und umgekehrt.
- Grätschstand: Ball wird durch die Beine über den Kopf nach vorne geworfen und wieder aufgefangen, ohne den Boden zu berühren; Auffangen erst nach einer halben Drehung.
- „Hocke-Fang“: Ball hochwerfen und im Hockstand fangen, wobei die Arme um die Oberschenkel herumreichen und zwischen den Unterschenkeln hervorgestreckt werden.
- Ball über dem Kopf in Bogenspannung halten, hinter dem Rücken fallen lassen und nach einer halben Drehung wieder auffangen (zwischen den gegrätschten Beinen auffangen, usw.).
- Wer kann seinen Ball hochwerfen, beim Aufprallen überspringen (beidbeinig abspringen zur Grätsche über den Ball) und den Ball nach einer halben Drehung wieder fangen, bevor dieser wieder den Boden berührt? („Sprung-Dreh-Fang“).
- „Wand-Sprung-Ball“: Wirf den Ball so gegen die Wand, dass du ihn im Springen zwischen den Beinen durchlassen kannst und ihn nach halber Drehung direkt, nach einem/zwei Bodenkontakten (im Sitzen, im Liegen) wieder auffangen kannst.

Kunststücke alleine und mit zwei Bällen

- Zwei Bälle gleichzeitig im Stand (im Gehen, im Laufen) hochwerfen / in der Luft zusammenstoßen lassen / Bälle überkreuz oder nacheinander hochwerfen und wieder auffangen.
- Einen Ball ständig im Stand / in der Bewegung (unterschiedliche Bewegungsformen) hochwerfen und fangen sowie einen zweiten Ball mit der anderen Hand auf den Boden prellen oder mit dem Fuß dribbeln.

Kunststücke zu zweit mit einem Ball

Jedes Paar bestimmt dabei selbstständig den Abstand zueinander und den Platz, wo es übt, d. h. es gibt keine festen Formationen.

- Ball im Stehen (im Gehen, im Laufen) ein- und beidhändig zuwerfen und auffangen, in der Fortbewegung sind unterschiedliche Schrittfolgen möglich.
- Ball im Sitzen gegenseitig zuwerfen und wieder auffangen, z. B. nach einer Drehung um die Körperlängsachse.
- Ball über den Boden (indirekt) zuspieren (im Stehen, im Gehen, im Laufen) und wieder auffangen.
- Ball beidhändig rückwärts oder durch die gegrätschten Beine zuspieren.
- A prellt den Ball möglichst stark auf den Boden. Jedes Mal, wenn der Ball wieder aufprellt, muss sich B in der Luft befinden (→ verschiedene Sprungvarianten ausprobieren).

Kunststücke zu zweit mit zwei Bällen

- Sich beide Bälle gleichzeitig mit den Füßen zuspieren.
- Sich einen Ball zuwerfen und den anderen mit dem Fuß zuspieren. Beide Bälle einhändig zuwerfen und auch einhändig fangen.
- Auf ein Signal hin werfen beide ihren Ball senkrecht hoch, tauschen die Plätze und fangen jeweils den vom Partner hochgeworfenen Ball.
- Sich beide Bälle über den Boden (indirekt) zuwerfen und dabei den Abstand immer mehr vergrößern.
- Sich beide Bälle zuwerfen und fangen: A wirft auf Brusthöhe und B passt indirekt über den Boden zu, dann Aufgabenwechsel.
- Steigerung: Wechsel nach jeder Aktion, brusthoch zuwerfen, dann indirekt, dann wieder brusthoch, usw.
- Tipp: So, wie ich den Ball zugespielt bekomme, muss ich ihn auch zurückspielen, Blick immer nur auf den Ball des Partners richten und nicht dem Eigenen hinterher schauen!
- A wirft seinen Ball zu B, während dieser gleichzeitig und fortwährend prellt. B fängt den zugeworfenen Ball und wirft ihn zurück, wobei er seinen Ball weiterprellt.
- A wirft seinen Ball auf Brusthöhe zu B. Beim Heranfliegen des Balles wirft B seinen Ball senkrecht hoch, fängt den von A zugeworfenen Ball, wirft diesen sofort zurück und fängt danach den eigenen angeworfenen Ball.

Hinweise

Bei den genannten „Ball-Kunststücken“ handelt es sich natürlich nur um eine kleine Auswahl, viele weitere Beispiele finden sich bei *Kröger & Roth* (1999).

Nahezu jede der o. g. Aufgaben lassen sich vereinfachen durch ein „Aufspringen – Lassen“ des Balles.

Viele Formen lassen sich in Partnerform oder in größeren Gruppen durchführen und können auf beliebige Art und Weise miteinander kombiniert werden (unbedingt auch Schüler- / Teilnehmer-vorschläge aufgreifen), bis hin zu einer Gruppengestaltung in Verbindung mit Musik.

Technische Basiselemente

Nun erfolgt eine schrittweise Heranführung an die Skyball-Figuren. Dabei geht es im Wesentlichen um die Verknüpfung von unterschiedlichen Schrittkombinationen mit Varianten des Ballprellens und um Varianten des Ball-Hochnehmens, Jonglierens und Balancierens mit dem Fuß und anderen Körperteilen. Zunehmend rückt jetzt auch die Einbindung von Rhythmus und Musik in den Vordergrund, die sich nicht nur motivierend auswirkt, sondern bei der Realisierung der Bewegungsideen und der Erprobung verschiedener Kombinationsmöglichkeiten auch als Orientierungshilfe dient.

Varianten des Ballprellens mit verschiedenen Schrittkombinationen

Allein

- Im Wechsel verschiedene Bälle hoch, tief, mit der rechten/linken Hand/beidhändig schnell, langsam, vorwärts, rückwärts, seitwärts prellen, ohne dabei den Ball zu verlieren oder mit anderen zusammenzustoßen; unterschiedliche Lauf- und Gangarten, sowie Schrittfolgen ausprobieren, z. B. Hopslerlauf, Nachstellschritte, Überkreuzschritte, Sidesteps, Wechselsprünge und nach dem Skyball- Prinzip die Architektur (Bänke, Wände, etc.) mit einbeziehen.



Beispiel: *Prellvariationen*

- wie oben: prellend durcheinander gehen und laufen, auf Kommando (z. B. Klatschen oder Pfiff) „wie vom Blitz getroffen“ stehen bleiben, kurz in dieser Position verharren, Ball festhalten und dann weiterprellen.
- Ball von der rechten in die linke Hand prellen (oder umgekehrt), den Ball links (rechts) aufnehmen und mit Schwung hinter dem Rücken wieder in die rechte (linke) Hand übergeben.
- Mit großen Schritten gehen und dazu prellen und versuchen, den Ball während des Prellens zwischen den Beinen durchzuprellen (von links nach rechts und wieder zurück): 1. Schritt: Prellen rechts; 2. Schritt: durch die Beine von rechts nach links prellen; 3. Schritt: Prellen links.
- In leichter Hockstellung mit gegrätschten Beinen den Ball vor dem Körper in beiden Händen halten. Den Ball beidhändig zwischen den Beinen nach hinten prellen und den Ball hinter dem Rücken wieder mit beiden Händen fassen.
- Ball mit einer Hand, mit dem Fuß, mit dem Kopf mit dem Knie bzw. Oberschenkel ohne Unterbrechung hochspielen, aufprellen lassen, hochspielen, usw.
- Versuchen, den Ball mit den ausgestreckten Unterarmen jonglieren in der Luft zu halten; unterschiedliche Kontaktflächen erproben: Ober- und Unterseite, Handrücken, Handinnenfläche, Faust, verschiedene Prellhöhen, mit der Wand, usw.
- Einen kreisenden Ball auf einer Fingerkuppe jonglieren, „wandern“ lassen vom Zeige- zum Mittelfinger und weitere Körperteile (z. B. Handinnenfläche, Faust, usw.) mit einbeziehen.



Beispiel: *Jump*

- Einen Ball zwischen die Füße einklemmen, springen und den Ball vor dem Körper oder hinter dem Rücken hochwerfen und wieder fangen / im Sprung fangen / den Ball mit irgendeinem Körperteil (Hand, Fuß, Kopf, usw.) volley spielen und dann wieder fangen → Jump.
- Linienprellen: Ball darf nur an Linien entlang geprellt werden; dabei sind verschiedene Aufgabenstellungen möglich: 1. Ball soll immer die Linie berühren; 2. Der rechte oder linke Fuß bleiben immer in Linienkontakt; 3. Verschiedene Linienfarben und -formen bedeuten unterschiedliche Fortbewegungsarten usw.

Zu zweit mit einem Ball

- A prellt in verschiedenen Rhythmen; B versucht im gleichen Rhythmus zu hüpfen (ein- oder beidbeinig, vorwärts, rückwärts, seitwärts), wie der Ball hochspringt.
- A prellt mit dem Ball einen Rhythmus vor (z. B. 4 x kurz, 2 x lang), B übernimmt den Ball und versucht den Rhythmus von A zu übernehmen, dann abwechselnd oder fortlaufend → möglichst alle bisherigen Abfolgen wiederholen und eine Neue hinzufügen.

Zu zweit mit je einem Ball

- Schattendribbling mit Partner: der jeweils Vordere gibt die Fortbewegungsart und -richtung vor; Ball mit geschlossenen Augen auf der Stelle prellen und je nach Ansage des Partners z. B. zwei Schritte vorgehen, Handwechsel, einen Schritt nach rechts, hinknien, usw.
- Beide prellen im gleichen Rhythmus; A übergibt an B, B prellt beide Bälle und übergibt dann beide Bälle an A → neuen Rhythmus finden, gleiche Abfolge.

Zu zweit mit je zwei Bällen

- A und B prellen gleichzeitig beide Bälle im gleichen Rhythmus; auf gegenseitiges Kommando Platzwechsel und jeweils die Bälle des Partners übernehmen.
- Prellvarianten ausprobieren, gegenseitig zeigen und imitieren; z. B. links doppelt so schnell prellen wie mit rechts; 2 x links, 2 x rechts, usw.

Varianten des Ball-Jonglierens, Balancen mit dem Ball und des Ball-Hochnehmens mit dem Fuß und anderen Körperteilen

Varianten des Ball-Jonglierens

Das Ball-Jonglieren ist mit verschiedenen Körperteilen möglich, insbesondere mit dem Handrücken, Fuß, Kopf (Stirn), Oberschenkel, Hacke und Schulter.

Um einen Ball fehlerlos und regelmäßig jonglieren zu können, sind drei Faktoren entscheidend: seine Flugbahn, die Bewegung des tippenden Körperteils und der Aufschlagpunkt auf diesem.

Es haben sich für das Erlernen des Jonglierens folgende Lernstufen bewährt (*Schreiner* 1993, S. 99):

1. Ball kurz hochwerfen, einmal hochspielen (Fuß, Oberschenkel, Kopf, etc.) und fangen, damit der Spieler den Einsatz der Muskulatur auf den Ball unter einfachen Bedingungen einstellen kann → Aus der Hand in die Hand!
2. Kombination von zwei Körperteilen: hochwerfen - Fuß - Oberschenkel - fangen, hochwerfen - Kopf - Oberschenkel - fangen, hochwerfen - Oberschenkel - Fuß - fangen, usw.
3. Die Vergrößerung der Wurfhöhe erhöht den Schwierigkeitsgrad
4. Der Ball soll nun so oft wie möglich jongliert werden - dabei den Ball zwischendurch in unregelmäßigen Abständen immer wieder auf den Boden aufspringen lassen.
5. Der Konzentrationsanspruch steigt, wenn versucht werden soll, den Ball regelmäßig zwischen den Jonglierbewegungen einmal aufspringen zu lassen → Rhythmus.
6. „Könner“ jonglieren den Ball ohne Bodenkontakte

Jonglieren mit dem Handrücken

- Handrücken zeigt nach oben und die Hand ist zur Faust geballt. Der Handrücken bildet automatisch eine kleine (Treff-)Fläche.
- Durch eigenes Erproben einen möglichst genauen Aufschlagpunkt finden. Richtige Bewegungsausführung: Arm im Hand- und im Ellbogengelenk steif halten und ihn in dieser Stellung, wie einen Hebel auf und ab bewegen.
- Aufgabe: Aus der Hand in die Hand: zunächst nur ein Kontakt, dann schrittweise steigern, z. B. rechts - links - fangen, rechts - rechts - links - links - fangen, usw.
- Variationsform: Ball mit dem gestreckten und angespannten Unterarm oder mit dem Ellbogen nach oben tippen.

Jonglieren mit den Füßen

Für das Jonglieren mit den Füßen gibt es unterschiedliche Techniken, von denen hier die zwei einfachsten näher beschrieben werden. Der Oberkörper hat eine leichte Vorlage. Außerdem ist auf eine federnde Stellung des Standbeins zu achten, d. h. das Kniegelenk ist weder überstreckt noch zu stark gebeugt (→ Gleichgewicht). Der Ball erhält beim Jonglieren durch die jeweilige Beinbewegung eine starke Eigendrehung (Rotation), die es möglichst gering zu halten gilt, um die Bewegungsfortsetzung zu erleichtern.

„Springenlassen“ von Fuß zu Fuß - 1. Variante

Standbein: federnde Stellung / *Spielbein:* wird im Fußgelenk und im Knie steif gehalten und nur im Hüftgelenk auf und ab bewegt, Fußspitze gestreckt. Treffpunkt des Balles ist der Teil des Fußrückens, der sich nahe am Schienbein und nahe am Fußgelenk befindet (Ziel: geringe Rotation). Der Ball wird möglichst senkrecht und zentral vor der Körpermitte bis auf Knie- oder Hüfthöhe gespielt.

„Springenlassen“ von Fuß zu Fuß - 2. Variante

Gleiche Ausgangsposition: *Standbein* wie oben / *Spielbein:* wie oben. Bewegung erfolgt jetzt mehr aus dem Kniegelenk, Impuls durch einen kurzen, heftigen Schlag aus dem Unterschenkel. Treffpunkt des Balles ist nicht auf dem Rücken des Mittelfußes, sondern weiter vorne mit der Schuhspitze (Ziel: geringe Rotation). Der Ball wird möglichst senkrecht und zentral vor der Körpermitte immer bis auf Kniehöhe gespielt.

Übungen

- 1. Stufe: Aus der Hand in die Hand: zunächst den Ball aus Hüfthöhe nur fallen lassen (nicht hochwerfen), der gestreckte Spann spielt ihn in die Hand zurück.
 - Vergrößerung der Wurfhöhe erhöht den Schwierigkeitsgrad.
 - Nicht nur auf der Stelle versuchen, sondern auch in der Vorwärtsbewegung.
- Zwei Kontakte hintereinander: fallen lassen - rechts (links) - rechts (links) - fangen, fallen lassen - rechts - links - fangen, fallen lassen - links - rechts - fangen, usw.
- Ball auf den Boden springen lassen, dann auf der Stelle mit dem gestreckten Spann hochspielen und erneut aufspringen lassen → schrittweise Steigerung der Kontakte.
- Wir versuchen, möglichst oft die Jonglierhöhe zu variieren.
- Wir jonglieren 2-, 3-, 4-mal und lassen den Ball - je nach eigener Leistungsstufe - zwischendurch einmal auf den Boden springen und nehmen ihn erneut auf.
- Aus dem Jonglieren heraus den Ball im hohen Bogen über den Kopf spielen, 1/2 Drehung um die Längsachse und direkt (oder nach Bodenkontakt) weiter jonglieren;
- den Ball hoch über den Kopf spielen, 1/1 Drehung um die Längsachse und direkt (oder nach Bodenkontakt) weiter jonglieren.

Jonglieren mit dem Oberschenkel (OS)

Dabei handelt es sich um ein Spielen des Balles mit der Oberseite des Oberschenkels. Das Jonglieren mit dem Oberschenkel sollte beidseitig erlernt werden, da es bei nur einseitiger Jonglage zu einem zunehmenden Gleichgewichtsverlust kommt.

Das Knie wird hochgezogen (Kniegelenk 90 Grad), so dass der Oberschenkel waagrecht liegt. Der Ball soll so gespielt werden, dass er möglichst senkrecht vor dem Oberkörper steigt und fällt.

In Abhängigkeit des „Schlagimpulses“ verändert sich die Flughöhe des Balles. Beim abwechselnden Jonglieren (rechts - links - rechts - usw.) ist ein ständiger Standbeinwechsel notwendig.

Übungen

- 1. Stufe: Aus der Hand in die Hand: fallen lassen - rechter (linker) OS - fangen, fallen lassen - rechter (linker) OS - linker (rechter) OS - fangen, usw. Vergrößerung der Wurfhöhe erhöht den Schwierigkeitsgrad
- nicht nur auf der Stelle versuchen, sondern auch in der Vorwärtsbewegung (Kontakt bei jedem Schritt).
- Variation der Jonglierhöhe:
 - kurz - kurz - hoch - kurz - kurz - hoch, usw. oder
 - rechts kurz - links kurz - rechts hoch - links hoch –
 - rechts kurz - links kurz - rechts hoch, usw.
- Kontaktzahlen erhöhen: erst auf der Stelle, dann in der Vorwärtsbewegung: z. B. links-rechts - links-rechts - links - links - rechts - rechts - links - rechts usw.; 4x links - 4x rechts

Jonglieren mit dem Kopf (K)

Der Kopf wird leicht in den Nacken gelegt, sodass die Stirn eine möglichst waagerechte Trefffläche bietet. Ein sicherer Stand (beide Fußsohlen haben Bodenkontakt und die Knie sind federnd gebeugt) ist die Voraussetzung für ein möglichst kontrolliertes Jonglieren. Der Impuls, der den Ball von der Stirn aus wieder nach oben springen lässt, kommt aus den Knien. Es handelt sich um eine Ganzkörperbewegung und nicht etwa um ein „Nicken“ des Kopfes. Je niedriger der Ball springt, umso schneller müssen die Kopfbälle aufeinander folgen.

Übungen

- Aus der Hand in die Hand: hochwerfen - einmal mit dem Kopf spielen - fangen.
- Vergrößerung der Wurfhöhe erhöht den Schwierigkeitsgrad.
- Nicht nur auf der Stelle versuchen, sondern auch in der Vorwärtsbewegung.
- Variation der Jonglierhöhe: kurz - kurz - hoch - kurz - kurz - hoch, usw.
- Kontaktzahlen erhöhen: erst auf der Stelle, dann in der Vorwärtsbewegung.
- Ball zwischendurch immer wieder auffangen.
- Während des Jonglierens im Stand versuchen, sich unter dem Ball um die eigene Körperachse zu drehen.

Beachte!

Kopfbällübungen dürfen nicht zu lange und auch nicht mit sehr harten Bällen durchgeführt werden.

Sonderformen: Schulter- und Hackenbälle für „Spezialisten“

Schulter- und Hackenbälle sind deshalb Sonderformen, da sie normalerweise nicht mehrmals hintereinander benutzt werden. Sie sind vielmehr als spezieller Einschub zu verstehen, der in die einzelnen Jongliervarianten integriert wird.

Schulterbälle

Der Ball wird mit der Schulter wieder nach oben gespielt:

Arm- und Schulterstellung: Arm muss seitlich eng am Oberkörper gehalten und im Ellbogen etwa rechtwinklig gebeugt werden (wie in einer Armschlinge). Den Ball durch schnelles Schulterhochziehen möglichst immer auf der gleichen Stelle tippen → einseitiges Achselzucken. Besonders gut geeignet für eine Kombination mit dem Kopf!

Übungen

- Stufe: Aus der Hand in die Hand: hochwerfen - 1 x mit der Schulter spielen - fangen.
 - Vergrößerung der Wurfhöhe erhöht den Schwierigkeitsgrad.
 - Nicht nur auf der Stelle, sondern auch in der Vorwärtsbewegung.
- Variation der Jonglierhöhe: kurz - hoch - fangen - kurz - hoch, usw.
- Kontaktzahlen erhöhen.
 - nur für „Spezialisten“ (erst auf der Stelle, dann in der Vorwärtsbewegung).
 - Ball zwischendurch immer wieder auffangen.

Hackenbälle

Bei Hackenbällen wird eine neue Beinbewegung notwendig, der Spielfuß wird seitlich des Körpers hochgezogen und trifft den Ball neben dem Körper, wobei das Kniegelenk gebeugt und das Fußgelenk fest ist. Der Aufschlagpunkt des Balls liegt auf der Außenseite der Ferse unterhalb des Knöchels.

Übungen

- 1. Stufe: Aus der Hand in die Hand: hochwerfen-1 x mit der Hacke spielen - fangen.
Vergrößerung der Wurfhöhe erhöht den Schwierigkeitsgrad. nicht nur auf der Stelle, sondern auch in der Vorwärtsbewegung.
- Variation der Jonglierhöhe: kurz - fangen; hoch - fangen, usw.
- Kontaktzahlen erhöhen: erfordert höchste Präzision
 - nur für „Spezialisten“ (erst auf der Stelle, dann in der Vorwärtsbewegung).
 - Achtung: bei zwei Kontakten hintereinander muss das Spielbein kurz abgesetzt werden.
 - Ball zwischendurch immer wieder auffangen.
 - Kombination zwischen den drei Hauptjonglagen Fuß, Oberschenkel und Kopf.

Bei einer Kombination zwischen Kopf, Oberschenkel und Fuß sollte sich der Ball immer möglichst zentral vor oder über der Körperlängsachse des Spielers befinden. Bei Abweichungen der idealen Flugbahn kann der Spieler die notwendigen korrigierenden Seitenschritte einbauen, ohne dabei die Ballkontrolle zu verlieren. Es ergeben sich sechs verschiedene Kombinationsmöglichkeiten: Wechsel zwischen Oberschenkel - Kopf, Fuß - Oberschenkel, Kopf - Fuß und jeweils umgekehrt.

Übungen: Oberschenkel-Kopf

- 1. Stufe: Aus der Hand in die Hand: hochwerfen - 1 x mit dem Kopf spielen - 1x mit dem Oberschenkel (links/rechts) spielen - fangen und Richtungswechsel.

- Kontaktzahl schrittweise steigern, z. B. hochwerfen - 2x Kopf - Oberschenkel rechts - links - fangen, etc.
- Mehrmaliges Jonglieren möglichst abwechselnd mit beiden Oberschenkeln, den Ball zwischendurch deutlich nach oben spielen, um mit dem Kopf bzw. der Stirn weiterjonglieren zu können, dann nach mehreren Kontakten wieder zurück auf die Oberschenkel.

Übungen: Fuß-Oberschenkel

- 1. Stufe: Aus der Hand in die Hand: hochwerfen - 1x mit dem Fuß spielen - 1x mit dem Oberschenkel spielen - fangen und Richtungswechsel (rechts - rechts; links - links; rechts - links; links - rechts).
- Kontaktzahl schrittweise steigern, z. B. hochwerfen - 2x Fuß (rechts - rechts; links - links; rechts - links; links - rechts) - 2x Oberschenkel (s. o.) - fangen, usw.
- Mehrmaliges Jonglieren möglichst abwechselnd mit beiden Füßen, den Ball zwischendurch deutlich nach oben spielen, um mit den Oberschenkeln weiterjonglieren zu können, dann nach mehreren Kontakten wieder zurück auf die Füße.

Übungen: Fuß-Kopf

- Aus der Hand in die Hand: hochwerfen - 1x mit dem Kopf spielen - 1x mit dem Fuß (rechts/links) - fangen und Richtungswechsel.
- Kontaktzahl schrittweise steigern, z. B. hochwerfen - 2x Kopf - 2x Fuß - fangen.
- Mehrmaliges Jonglieren möglichst abwechselnd mit beiden Füßen, z. B. 3x Fuß, dann den Ball mit dem dritten Kontakt deutlich nach oben spielen, um mit dem Kopf weiterjonglieren zu können und nach mehreren Kontakten wieder zurück auf die Füße.

Methodische Tipps bei Über- und Unterforderung (innerhalb der Kombinationen der drei Hauptjonglagen)

Überforderung

- Es ist grundsätzlich immer erlaubt, Bälle zwischendurch auf den Boden springen zu lassen oder sie zu fangen.
- Jonglieren in der Fortbewegung: keine oder langsame Fortbewegung mit Gehschritten.
- Für Anfänger ist es daher sinnvoll, sich zunächst auf die Oberschenkel-Kopf-Kombinationen und die Fuß-Oberschenkel-Kombinationen zu konzentrieren und diese mit langsam steigender Kontaktzahl anzuwenden.

Unterforderung

- „Rückschritte“ sind nicht notwendig, d. h., wer schon ohne Bodenkontakte jonglieren kann, muss nicht mit „Aus der Hand in die Hand“ beginnen.
- Jonglieren in einem vorgegebenen Rhythmus: mit den Füßen rechts, links, rechts, rechts, links, links, usw.; mit dem Kopf: 1x, fangen, 2x, fangen, usw.
- Jonglieren mit vorgegebenem Rhythmus und vorgegebener Höhe: mit den Füßen: rechts kurz (niedrig), links kurz, rechts hoch, links hoch, usw.; mit dem Kopf: kurz, kurz, hoch, hoch, usw.
- Jonglieren in der Fortbewegung: von Gehschritten zu Laufschritten übergehen, zusätzliche Drehungen einbauen, usw.
- Kombination aller Hauptjonglagen, z. B. Fuß-Oberschenkel-Kopf mit unterschiedlichen Kontaktzahlen. Diese Kontaktzahlen müssen in diesem Fall ungerade sein, um zu gewährleisten, dass der spezialisierte Fuß oder Oberschenkel einen guten Übergang schafft.

Beispiele

- 5 x Füße - 5 x Oberschenkel - 5 x Füße - 5 x Kopf (Stirn) - 5 x Oberschenkel - 5 x Kopf - 5 x Füße, usw.
- Der Spieler lässt den Ball, nachdem er ihn mit dem Spann aus den Händen und mit dem Kopf gespielt hat, auf den Boden aufspringen und spielt ihn dann wieder mit dem Spann, z. B. 5x abwechselnd mit dem Fuß, dann wieder fangen und mit dem Spann aus den Händen nach oben spielen oder ohne Fangen direkt weiter.
- Jonglieren in der Reihenfolge Spann, Oberschenkel, Kopf, Oberschenkel, Spann, usw.
- Jonglieren in der Reihenfolge Spann, Kopf, halbe Drehung, Kopf, Spann, usw.
- Sonderformen, wie z. B. Schulter- und Hackenbälle mit einbeziehen.
- Jonglieren in der Fortbewegung: Gehschritte/Laufschritte.

Balancen mit dem Ball

Der Einbau eines statischen Elements, einer so genannten Balance, gewährt eine kurze Ruhepause für Körper und Konzentration. Die Grundvoraussetzung für alle Balancen ist die Fähigkeit, zunächst den eigenen Körper im Gleichgewicht zu halten, um in einem zweiten Schritt auch den Ball auf dem Körper im Gleichgewicht halten zu können.



Beispiel: *Nacken- bzw. Stirnbalance*

Fußbalance

[Clip \(032\)](#)



An dieser Stelle empfiehlt es sich, die Möglichkeiten der Fußbalance mit nur einem, dem „starken“, Fuß einzuüben und sich zu spezialisieren. Der Ball kann auf zwei Arten auf dem Fußrücken gehalten werden (*Steiger* 1993, S. 97):

1. Ball wird frei auf dem Schuh lagernd nur durch unser Gleichgewichtsgefühl am Herunterfallen gehindert („echte Balance“).
2. Ball liegt auf dem Fußrücken, ist aber gleichzeitig am unteren Teil des Schienbeins aufgestützt (durch starkes Heranziehen der Fußspitze); durch das Stützen des Balls bezeichnet man diese Balance als „Balance mit Vorteil“.

Für beide Balancen gilt das gleiche Übungsprinzip; während sich für Anfänger die „Balance mit Vorteil“ anbietet, können „Spezialisten“ versuchen, ausgehend von dieser schrittweise zur „echten Balance“ zu gelangen.

Übung

- Der Fuß wird hochgehoben, um den Ball mit den Händen sorgfältig beim Zehenansatz auf den Schuh zu legen;
 - sofortiges Balancieren durch das bereits erwähnte Gleichgewichtsgefühl.
 - Absenken des balancierenden Fußes bis knapp über den Boden.

Kopfbalancen: Stirn-, Scheitel-, Nackenbalance

Für die *Kopfbalancen* gilt es, einen möglichst sicheren Stand zu haben, d. h. beide Fußsohlen haben Bodenkontakt, die Grundhaltung der Beine ist federnd, also weder gestreckt, noch stark gebeugt.

Bei der *Stirnbalance* wird der Kopf weit in den Nacken gelegt, damit sich eine möglichst waagrechte Stirnfläche bietet, um den Ball so ablegen zu können, dass er nicht sofort wegrollt.

Der Unterschied zur Stirnbalance liegt bei der *Scheitelbalance* in der Balancierstelle, die sich weiter hinten auf dem Kopf (bzw. dem Scheitel) befindet. Eine mögliche Steigerungsvariante der Scheitelbalance wäre eine ständige Lageveränderung des Balles nach rechts oder links.

Bei der *Nackenbalance* liegt der Ball auf der Vertiefung, die sich über dem Nacken zwischen dem vorgebeugten Oberkörper und dem Hinterkopf bildet. Der Ball stützt sich am Hinterkopf und den Schulterblättern ab und kommt dabei mit dem Genick höchstens ganz leicht in Berührung.

Übung Stirn- und Scheitelbalance

Beide Balancen werden geübt, indem man mit den Händen nach Einnahme der Ausgangsposition den Ball auf die Stirn oder den Scheitel legt und ihn dann auszubalancieren versucht.

Übungen Nackenbalance

[Clip \(034\)](#)



- Ausgangsposition: sicherer Stand, leicht gebeugte Knie.
- Ball in beiden Händen halten und einen Gegenstand auf Brusthöhe in einigen Metern Entfernung fixieren.
- Oberkörper um mindestens 45 Grad nach vorne beugen, ohne dabei den Kopf zu senken (→ Fixpunkt).
- (Partnerform): Ball auf den Nacken legen und die Arme entweder seitlich abgespreizt oder parallel zum Oberkörper halten Ziel: Ball soll möglichst ruhig liegen bleiben!

Kombination zwischen den drei Hauptjonglagen Fuß, Oberschenkel, Kopf und den Balancen

Das alleinige Beherrschen der Balancen reicht nicht aus, wenn man sie nicht mit anderen Tricks kombinieren kann. Um innerhalb einer Kombination zu einer Balance überzugehen, muss der Ball meistens aus dem vertikalen Fall abgestoppt werden.

Wurde dem Ball bis jetzt ein Impuls gegeben, um ihn springen zu lassen und jonglieren zu können, so wird jetzt versucht, sein Prellverhalten zu vermindern bzw. ganz zu unterdrücken.

Um das nötige Gefühl für diese Technik zu entwickeln, beginnt man zunächst mit dem Handrücken, um es anschließend auch mit dem Fuß und dem Kopf zu realisieren und einen Übergang in die jeweiligen Balancen zu ermöglichen.

Handrücken

- Ball hochwerfen, sodass er auf den vor der Brust gehaltenen Handrücken fallen wird; dabei nicht abwarten, bis der Ball aufprallt, sondern mit der Hand entgegengehen, indem diese ein Stück angehoben wird.
- Im Augenblick der Berührung wird die Hand wieder so schnell nach unten abgesenkt, dass der Ball sanft darauf landet. So wird die Abwärtsbewegung gefühlvoll abgebremst und der Ball kann im Gleichgewicht gehalten werden.
- Je höher der Ball geworfen wird, umso stärker ist der Aufschlag des Balles und umso schwieriger die Ballkontrolle → mit geringer Wurfhöhe einsteigen.

Fuß

- Ball aus Brusthöhe möglichst ohne Eigendrehung auf den bevorzugten Spielfuß fallen lassen.
- Möglichst aufrecht, eher in leichter Vorlage stehen.
- Fuß bis etwa auf Kniehöhe anheben und dem fallenden Ball entgegengehen.
- Im gleichen Moment, in dem der Ball den Schuh berührt, wird der Fuß auch wieder abgesenkt. Diese Abwärtsbewegung wird nun so gefühlvoll und rasch abgebremst, dass er, möglichst ohne abzurutschen, darauf zum Liegen kommt.

Kombinationen aus den Fußbalancen

- Begonnen wird dabei mit dem Hin- und Hertippen des Balles auf den Füßen.
- Ball hochspielen, abstoppen und bis zur Balance beruhigen → Das Standbein wird dabei zwischen dem letzten Antippen und dem Abstoppen gewechselt, um das Gleichgewicht besser zu erhalten.
- Umgekehrte Reihenfolge, ausgehend von der Fußbalance wieder zum hin- und hertippen auf den Füßen.
- Der Spieler spielt den Ball aus dem Jonglieren zwischendurch etwa bis auf Kopfhöhe und holt diesen mit dem Spann möglichst weit oben ab. Dabei soll der Ball kurz auf dem Spann liegen bleiben und anschließend weiterjongliert werden.
- Zu den Fußbalancen gehören außerdem auch die Kombinationen mit den Oberschenkeln. Um nach einer Fußbalance mit einem Oberschenkel weiterjonglieren zu können, muss der Ball bis auf Brusthöhe hoch geschleudert werden.
- Die schwierigste Kombination ist die Kopf-Fußbalance-Verbindung. Um von der Fußbalance zum Köpfen zu gelangen, muss der Ball über den Kopf hinaus hoch geschleudert werden. Andersherum (vom Kopf zur Fußbalance) ist höchste Präzision erforderlich, die Anfänger zunächst überfordert. Es empfiehlt sich also, den Ball aus Kopfhöhe zunächst auf dem Boden aufspringen zu lassen, um ihn dann aus einer geringeren Höhe leichter kontrollieren zu können.

Kopf (Stirn)

- Um sich einer ruhigen Stirnbalance anzunähern, ist es hilfreich, sich zunächst daran zu gewöhnen, den Aufprall des Balles mit einigen „Zwischenhüpfen“ abzdämpfen.
- Der Aufprall des Balles wird auch hier durch eine begleitende und gleichzeitig verlangsamende Abwärtsbewegung abgedämpft → federnd in die Knie gehen und langsam wieder aufrichten.
- Sobald der Ball sicher liegt, wird er im Gleichgewicht gehalten und der Körper richtet sich wieder zur normalen Haltung auf.

Kombinationen mit Kopfbalancen

- Kombination aus Balltippen und Balancieren auf der Stirn. Der Ball wird einige Male auf Normalhöhe geköpft und anschließend mit der beschriebenen Technik abgestoppt.
- Umgekehrte Reihenfolge, ausgehend von der Stirn- Scheitel- oder auch Nackenbalance wieder zum Balltippen mit der Stirn.
- Kombination der Kopfbalancen mit den Oberschenkeln: Problemlos kann der Ball mit dem Oberschenkel über Kopfhöhe getippt werden. Da diese Bälle kaum Eigendrehung haben, macht auch das Abstoppen wenig Probleme.

Varianten des Ball-Hochnehmens

Mit der Sohle

Die Sohle zieht dabei den Ball zum Körper hin und gibt ihm den Schwung, den er braucht, um auf den Spann bzw. die Fußspitze zu rollen. Die Fußspitze wird fest zum Boden gedrückt und die Ferse wird leicht angehoben, damit sich eine Art Schanze ergibt. In einer flüssigen Bewegung zieht der Spieler den Ball nach oben und beginnt dann mit dem Jonglieren. Der Zeitraum zwischen dem Ziehen und dem Impuls nach oben ist sehr kurz, man kann den Lernprozess durch Rhythmushilfen, wie z. B. durch lautes Mitzählen unterstützen.

Innerhalb der Skyball-Figuren wird das Zurückziehen und Hochnehmen mit dem gleichen Fuß (rechts-rechts, links-links) als „Spade“ bezeichnet, während man das Zurückziehen und das folgende Hochnehmen mit dem jeweils anderen Fuß (rechts-links; links-rechts) „Rap“ nennt.

Tipp: Da beim „Rap“ ein schneller Standbeinwechsel erforderlich ist, sollte zunächst mit dem Erlernen des leichteren „Spades“ begonnen werden.

Jump

Der Ball wird zwischen den Füßen (ungefähr auf Knöchelhöhe) eingeklemmt und durch Hochspringen vor dem Körper (vor dem Gesicht), seitlich am Körper oder hinter dem Rücken hoch gespielt und dann jongliert. Der eigentliche „Jump“ ist das Zuspiel zu sich selbst, während ein Zuspiel im hohen Bogen zu einem Partner als „Footmail“ bezeichnet wird.



Beispiel: *Verschiedene Jumps*

Tipp: Zunächst wird der „Jump“ auf der Stelle erlernt, ehe man ihn auch aus der Fortbewegung heraus oder mit einem bereits rollenden Ball realisieren kann. Wichtig ist, die möglichen Flugbahnen vor/neben/hinter dem Körper auszuprobieren.

Chisel

Der Ball liegt vor dem Körper zwischen den Füßen. Durch schnelles Zusammenführen der beiden Vorderfüße bzw. der Fußspitzen wird der Ball leicht senkrecht nach oben gespielt.

Diese drei Varianten (*Sohle, Jump, Chisel*) sind leicht zu erlernen und eignen sich auch für Anfänger. Durch Ausprobieren wird jeder schnell feststellen, welche Variante besonders gut funktioniert. Ausgehend von diesen Grundformen gibt es einige Tricks für „Fortgeschrittene“.

Kick-up

Dabei wird der Ball mit der Hacke eines Fußes an die Innenseite des anderen Fußes gespielt. Die Innenseite wird beim Kontakt explosiv hochgezogen, so dass auch der Ball den Impuls nach oben erhält und jongliert werden kann → sehr schnelle Bewegungsfolge.

Waden-Ticker

[Clip \(033\)](#)



Den liegenden Ball an der Wadeninnenseite des Standbeins hochziehen, den Ball loslassen und entweder direkt oder nach einmaligem Springen mit dem Spann oder der Sohle des anderen Fußes auf den Boden kicken und nach dem Hochspringen weiterjonglieren.

Okacha-Trick

Auf den liegenden Ball zulaufen und diesem aus dem Lauf zwischen den Füßen einklemmen und durch Heraufziehen der Unterschenkel hinter dem Rücken hoch schleudern. Die Stellung der Beine ist nicht neben-, sondern hintereinander.

Auf den Ball zulaufen und ohne abzubremesen den rechten (linken) Fuß knapp über den Ball hinwegsetzen, dass die Hacke fast den Ball berührt. Der linke (rechte) nachfolgende Fuß bleibt hinter dem Ball und drückt ihn mit der Spitze leicht gegen die rechte (linke) Achillessehne. Mithilfe der beim Laufen entstehenden Schleuderbewegung wird der Ball mit der rechten (linken) Hacke hinter dem Rücken hochgespielt.

Kombination zwischen dem Ball-Hochnehmen, den drei Hauptjonglagen Fuß, Oberschenkel, Kopf und den Balancen

Beispiel

Aufnehmen des Balles zur Balance auf den Fuß, Tippen auf den Füßen, Fußbalance, Jonglieren mit dem Oberschenkel, Jonglieren mit dem Kopf, Stirnbalance, Jonglieren mit den Füßen, usw.

Skyball-Figuren

Neben den bereits erwähnten Figuren Spade, Rap, Jump, Footmail, Chisel und Kick-up gibt es noch weitere Skyball-Figuren, die in eine Gestaltung mit einfließen können. Die folgenden Figuren beschreiben entweder eine Block- oder Freeze-Stellung oder eine Bewegung des Balls am Körper. Auch die Skyball-Figuren lassen sich beliebig mit allen Varianten des Ball-Hochnehmens, des Jonglierens und den Balancen kombinieren.

Wall up

Zu Beginn, während oder am Ende einer Aktion wird der Ball gegen eine Mauer/Wand oder einen Partner blockiert; mit dem Fuß, dem Knie, der Hand, dem Arm und sonstigen Körperteilen.

Flyover

Ausgangspunkt ist ein Block, z. B. zwischen Oberschenkel und Bauch. Von dort aus wird der Ball der Länge der Beine nach bis zu den Füßen rollen gelassen und dort erneut geblockt.

Lock

Der Ball befindet sich in der Luft und wird durch das Blockieren mit allen dafür geeigneten Körperteilen aufgenommen: Wade und Oberschenkelrückseite, Schulter und Hals/Nacken, Oberschenkel und Bauch, usw.

Air Lock

Beim Air Lock handelt es sich um ein Blockieren des Balles in der Luft mit vom Boden losgelösten Beinen.

Run around

Bei diesen Figuren wird der Ball am Körper in Bewegung gehalten. Den Ball z. B. von der linken Hand über den Oberkörper, Brust und/ oder Rücken zur rechten Hand „laufen lassen“ oder umgekehrt, mit der Hand den Ball dann wieder nach oben spielen.



Beispiel: *Freezes*

W

Der Ball befindet sich in der Luft, die Arme sind angespannt zu einem V in der Horizontalen, d. h. die Ellbogen sind gebeugt. Der Ball wird zunächst aus der Luft aufgenommen und dann z. B. von links (rechts) über den Kopf nach rechts (links) geführt, wobei die V-Armhaltung beibehalten wird.

Flip-Block

[Clip \(035\)](#)

Beim Flip-Block wird der angeworfene oder aus einer Jonglage oder Balance nach oben gespielte Ball neben dem Körper einmal auf den Boden springen gelassen, ehe ein Bein über den gerade aufspringenden Ball geschwungen wird, der dann in Form eines Block, z. B. zwischen Hand und Hüfte, gefangen wird.



D Basics anwenden und kreativ verarbeiten

Bewegungsaufgaben

1. Stufe: Kombinationen innerhalb einer Fertigungsgruppe

- Prellvarianten mit verschiedenen Schrittkombinationen Toprocks/Steps bei HipHop Fusion).
- Jonglier-Kombinationsmöglichkeiten: Oberschenkel-Kopf, Fuß, Oberschenkel, Kopf-Fuß und jeweils umgekehrt. Bei den Jonglier Kombinationen sollte sich der Ball möglichst immer zentral vor oder über der Körperlängsachse des Spielers befinden!

- Kombination einzelner Balancen, z. B. von der Fuß- zur Kopfbalance, usw.
- Kombination der einzelnen Skyball-Figuren, z. B. Wall up und Run around.

2. Stufe: Kombinationen, die mindestens zwei Fertigungsgruppen miteinander verbinden

- Varianten des Ball-Hochnehmens und Prellen / Jonglieren / Balancen / Skyball-Figuren.
- Prell- und Schrittvarianten mit Jonglieren / mit Balancen / mit Skyball-Figuren.
- Jonglieren und Prellen / Jonglieren und Balancen / Jonglieren und Skyball-Figuren.

3. Stufe: Kombinationen, die möglichst viele Elemente aus den verschiedenen Fertigungsgruppen miteinander verbinden

- Verbindung von Hand- und Fußelementen.
- Auch Sonderformen, wie z. B. Schulter- und Hackenbälle werden jetzt mit einbezogen.
- Annäherung an das Skyball-Ziel: Spielen des Balles mit allen Körperteilen.

Diese drei Stufen sollten bei den folgenden Aufgabenstellungen berücksichtigt werden, da sie zur Vermeidung von Unter- oder Überforderung hilfreich sein können.

Spätestens ab Stufe 2 soll in Partner- und Kleingruppenarbeit geübt werden.

Falls bei den vorherigen Aufgaben noch keine Musik eingespielt wurde, sollte das spätestens jetzt der Fall sein. Es sollten Musikstücke sein, bei denen der Rhythmus im Vordergrund steht. Ein großer Motivationsvorteil ergibt sich aus dem Einbeziehen der Jugendlichen in die Musikauswahl.

Die folgenden Bewegungsaufgaben können jederzeit beliebig erweitert werden. Sie sollten an einer Tafel oder auf einem Plakat mitgeschrieben werden, da diese Visualisierung eine später folgende Kombination der Aufgaben zu einer Performance erleichtert.

Aufgaben zu Stufe 1

- Ausprobieren unterschiedlicher Prell- und Schrittkombinationen, z. B. mit Handwechsel, Drehungen, Richtungsänderungen, usw.:
 - Versucht, immer abwechselnd zu prellen und nach vier Kontakten die Richtung zu ändern!
 - Versucht, den Richtungswechsel mit einer Dreh- oder einer Hoch-Tief-Bewegung des Körpers zu verbinden!
 - Versucht, immer 4 x rechts und 4 x links zu prellen und dabei nach jeweils acht Prellkontakten eure Schrittfolgen zu ändern, z. B. von Geh- zu Laufschritten oder von Laufschritten in den Hopschritt, usw.!
- Wechsel von schnellen und langsamen Bewegungen ausprobieren; mit Musik: im oder auch gegen den Rhythmus prellen → diese innerhalb der Gruppe synchron oder zeitlich versetzt ausführen.
- Versucht, den Ball im/ gegen den Rhythmus zu prellen (durch lautes Mitzählen unterstützen)!
- Versucht, langsam anzufangen und euer Tempo dann zu steigern, ohne die Ballkontrolle zu verlieren!
- Wechselmöglichkeiten zwischen Oberschenkel - Kopf, Fuß - Oberschenkel, Fuß - Kopf und umgekehrt ausprobieren und auch in Partnerform realisieren:
- Versucht, unterschiedliche Kombinationsmöglichkeiten (entweder Vorgabe der Kombination oder freie Kombination) in Partner- und Gruppenformation zu realisieren.
- Kombination der Skyball-Figuren, z. B. Wall up und Run around.
- Versucht, einen Block und den Run around, also das „Laufen lassen“ des Balles am Körper entlang, miteinander zu verbinden!



Beispiel: *Ball mit dem Rücken auffangen*

Aufgaben zu Stufe 2

- Prell- und Schrittvarianten mit Jonglieren oder Skyball-Figuren kombinieren.
- Versucht, einen eigenen Prellrhythmus zu finden und diesen mit Jonglieren mit dem Kopf zu verbinden!
- Versucht, eine Skyball-Figur mit einer Prell- und Schrittvariation zu verbinden!
- Varianten des Ball-Hochnehmens mit Prellen und Jonglieren.
- Versucht, eine Variante des Ball-Hochnehmens mit Prellen oder mit Jonglieren (beliebig) zu verbinden!
- Jonglieren und Prellen / Jonglieren und Skyball-Figuren.
- Versucht, ausgehend vom Jonglieren mit dem Fuß einen Übergang zum Prellen mit den Händen zu finden!
- Wählt eine Skyball-Figur als Ausgangsposition aus und versucht, ausgehend von dieser Ausgangsposition einen Übergang zum Jonglieren zu finden!

Aufgaben zu Stufe 3

- Verbindung verschiedener Hand- und Fußelemente.
- Annäherung an das Skyball-Ziel: spielen des Balles mit allen Körperteilen.

Gestaltung

Bei der Erarbeitung einer Performance sollte die Musik nach Möglichkeit von den jeweiligen Gruppen selbst ausgewählt werden. Folgende Fragestellungen können den Gestaltungsprozess erleichtern:

- Welche Elemente sollen in der Gestaltung vorkommen?
- Wie lassen sich einzelne Elemente sinnvoll verbinden?
- Welche Verbindungen sind zu leicht / zu schwer?
- Welche Verbindungen sind sinnvoll und welche sind insbesondere innerhalb einer Gruppengestaltung nur schwer realisierbar?
- Wo liegen meine individuellen Stärken und Schwächen?
- Welche Gruppenformationen sind sinnvoll und wie lassen sie sich variieren?
- Wie können ein interessanter Anfang und eine gelungene Schlusssequenz für unsere Gestaltung aussehen?

Rhythmus

Für das rhythmische Einbinden der Performance in die Musikvorlage sind folgende Aspekte zu beachten:

- Auszählen der Zeitwerte für die jeweiligen Bewegungsfertigkeiten, sodass Synchronität und Übereinstimmung mit der Musik gewährleistet sind.
- Die meisten populären Musikstücke haben Takte, die meistens in 8er-Zählzeiten durchgezählt werden können, somit lässt sich auch eine Bewegungssequenz auf z. B. 1 x 8 oder 2 x 8, usw. fixieren.

E Stundenbeispiel

[Clip \(036\)](#)

Die Teilnehmer haben bereits erste Erfahrungen mit den „Ballkunststücken“ gemacht und sind vertraut mit den Basics der unterschiedlichen Bereiche, sodass sie diese miteinander kombinieren und innerhalb eines Gestaltungsprozesses in einer Kleingruppe zu einer Bewegungsgestaltung ausbauen können.



Warm up

Wiederholen verschiedener Basiselemente mit Musik.

Basics anwenden und kreativ verarbeiten

[Clip \(037\)](#)

- Die Gruppe wählt zwei Prell- und zwei Schrittvarianten aus und versucht diese miteinander zu verbinden (lautes Mitzählen erleichtert den Einstieg in die Schrittkombinationen).

Prellvarianten

Beispiel

1. rechts - rechts - links - links - rechts - rechts - links - links.
2. rechts - links - rechts - links - rechts - links - rechts - links. Schrittvarianten:
Nachstellschritte, Hopselauf, usw.

Wählt hierzu eine geeignete Ausgangsposition aus!

- Die Gruppe wählt zwei bis drei Elemente aus dem Bereich des Ball-Hochnehmens, des Jonglierens und der Balancen aus und performt diese zunächst in der Grobform (gemeinsam synchron oder nacheinander).

Beispiele

Ball-Hochnehmen: Jump

Jonglieren: Handrücken, Oberschenkel, Kopf

- Variation der Gruppenformen: Soloteile einbauen, Aufteilung in Untergruppen, synchrone oder zeitlich versetzte Bewegungsausführung, usw.
- Gruppenformation wählen: Vierergruppe (2 vorne, 2 hinten), Fünfergruppe (2 vorne, 3 hinten; 3 vorne, 2 hinten; „Würfel-Vier“ und 1 davor, „Würfel-Fünf“; usw.), Sechsergruppe (3 vorne, 3 hinten; „Pyramide“: 3-2-1; usw.).
- Variation der Aufstellungsformen (Reihe, Linie, Kreis, x-Eck, geometrische Figuren, Chaos, usw.).
- Gruppe aufteilen in Untergruppen und an unterschiedlichen Stellen anfangen lassen oder unmittelbar hintereinander (Domino-Effekt).
- Improvisationselemente in der Kleingruppe mit rhythmisch- oder synchron festgelegten Teilen kombinieren.
- Rhythmus-Impulse und Geräusche einbauen: Klatschen, lautes und leises Prellen, usw.
- Bewegungsketten entstehen lassen: Vormachen und Imitieren, sowie Hinzufügen eines weiteren Elements, das die andere Gruppe bzw. der andere Teil der Gruppe dann wieder aufgreifen muss.



F Musiktipps

Alle Musikstücke mit einem gut hörbaren, für das Ballprellen geeigneten Grundschlag, sind möglich (HipHop, Rn'B, Pop).

G Literaturtipps

Kröger, C. / Roth, K. (1999). Ballschule - Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf: Hofmann.

Schreiner, P. (1993). Koordinationstraining Fußball. Das Peter Schreiner System. Reinbek: rororo

Steiger, M. (1993). Jonglieren mit dem Fußball. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag

Thissen, G. (1999). Sportiv: Fußball - Kopiervorlagen für den Fußballunterricht. Leipzig.

<http://www.sky-ball.com>

Die Unterlagen zum Skyball-Freestyle wurden folgender Veröffentlichung entnommen:
--

<i>Pape-Kramer S. (2004). Bewegungskonzepte Crossover-Sport. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann</i>
--

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Skyball-Freestyle“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.11 Trendsportart: Inline-Skating

(SCHROETER, S.)

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Inlineskating gehört zu den beliebtesten Freizeitsportarten, die sich zunächst bei Kindern und Jugendlichen, später auch bei Erwachsenen durchsetzte.

Inlineskating gehört aus bewegungswissenschaftlicher Sicht zu den Gleitsportarten. Inlineskates können auf sehr hohem technischem Niveau, gleichermaßen aber auch auf einer Ebene mit geringen technischen Anforderungen genutzt werden (*Engelsiepen* o.J.)

Übergeordnete Ziele

- Schulung sportmotorischer Fähigkeiten (Balance, Koordination, Reaktion)
- Schulung psychischer Fähigkeiten (Angstüberwindung bes. bei beabsichtigten Stürzen)
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Schulung sozialer Fertigkeiten
- Rücksichtnahme auf weitere „Verkehrsteilnehmer“
- Differenzierung nach Interessen. Teilnehmer bringen bevorzugtes Fortbewegungsmittel (Inline-Skates, Rollerskates) selber mit.
- Eigene Sportgeräte bieten Alltagsbezug (vorher Fortbewegungsmittel absprechen, um evtl. Material zu leihen)
- Aufgreifen von Trends
- Vermitteln von „Normalität“ und Zugehörigkeit zur Gleichaltrigengruppe
- Keine Segregation durch „spezielle“ Sportmaßnahmen
- Anschließende Reflexionen oder auch vorab angekündigte Lerneffekte unterstützen die Übertragung der Erlebnisse als Erfahrungen in den Alltag
- Geringere Belastung der Gelenke beim Skaten im Vergleich zum Joggen

Lernziele der Unterrichtseinheit Trendsport

- Grundtechniken des Skatens kennen lernen und trainieren
- Gefahren beim Skaten erfahren und einschätzen
lange Bremswege
kleine, daher unsichere Standfläche → Sturzgefahr
- eigene Fähigkeiten und Grenzen einschätzen
- Funktion und Bedeutung der Schutzausrüstung erfahren
- Gesetzliche Regelungen bezüglich Skaten kennen lernen
- Eigenes Umfeld bezüglich regelgerechter Möglichkeiten zum Skaten erfahren (Hausaufgabe)

Handlungsschritte

Die Schüler

- finden sich pünktlich in der Halle ein
- ziehen die Schutzausrüstung korrekt an
- machen sich mit der Schutzkleidung vertraut
- wärmen sich spielerisch auf
- erproben die richtige Falltechnik ohne Sportgerät
- ziehen geeignete Sportgeräte an
- stellen sich zum Kreis auf

- führen Übungen zum Stehen aus
- wenden Kenntnisse über richtiges Fallen auf Rollen an
- wenden Kenntnisse in einem Spiel an
- probieren verschiedene Bremstechniken aus
- finden einen Partner
- führen ihren Partner mit Anweisungen durch die Halle
- lassen sich vom Partner durch die Halle führen
- setzen als geführter Partner die erprobten Techniken um
- finden sich zum Sitzkreis ein
- beteiligen sich am Gespräch über Verkehrsregeln
- nutzen die Trinkpause
- trinken bei Bedarf während der Themenblöcke

Lernausgangslage der Schüler und Schülerinnen

- zumeist eingeschränkte Kenntnisse über Sportarten
- wenig Bewegungserfahrung außerhalb des Schulsports
- im Schulsport häufig negative Erfahrungen (Spott, Hänselei, Gemieden werden...)
- Übungen auch von Übungsleitern mit durchschnittlichen Fachkenntnissen durchführbar
- Übungen in der Sporthalle durchführbar
- evtl. vorhandene Sportgeräte bieten konkreten Alltagsbezug

Materialien

Schutzkleidung für jeden Schüler notwendig (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk und Knieschoner)
Keine abfärbenden Stopper und Rollen in der Halle verwenden

Besondere Hinweise

Keine Rollen in der Halle verwenden, die bereits draußen genutzt wurden
Vor Durchführung Einverständnis des Sachaufwandsträgers einholen

Übung: Skater-Begrüßung

Materialbedarf: Schutzkleidung pro Teilnehmer

Die Schüler laufen auf Turnschuhen durch die Halle und begrüßen sich, indem sie gegenseitig Hand-, Ellenbogen- oder Knieschoner abklatschen. Der Leiter ruft die Berührungsformen in die Gruppe. Zusätzlich können Bewegungen wie schneller laufen, hüpfen, mit Armen schwingen usw. ausgeführt werden. Kombinationen, wie z.B. Knie gegen Ellenbogen, Hand gegen Knie usw. sind ebenfalls möglich.

Übung: Fallstationen

Materialbedarf: 1 Niedersprungmatte pro 2-3 Schüler
Sicherheitshinweis: Der Kopf bleibt stets oben.

In der Halle liegen verstreut Niedersprungmatten. Die Schüler und Schülerinnen gruppieren sich gleichmäßig um die Matten (2 - 3 Schüler pro Matte) und üben das richtige Fallen. Dazu lassen sie sich auf die Knieschoner fallen, setzen die Handschoner und anschließend die Ellenbogen auf. Die Schüler können sich gegenseitig unterstützen und korrigieren.

Übung: Kreisaerobic

Materialbedarf: keiner bzw. Musikanlage, Musik-CDs

Die Schüler stehen im Innenstirnkreis und halten sich an den Oberarmen verschränkt fest. Der Lehrende gibt Anweisungen: Grundhaltung mit gebeugten Knien und Füßen in V-Stellung einnehmen, aus dieser Stellung heraus Füße parallel stellen, in den Schuhen nach rechts / links kippen, X-/O-Beine machen, in die Schrittstellung gleiten, rechtes / linkes Bein etwas anheben, kleine Schritte nach rechts / links, einen großen Schritt nach rechts / links, rechtes Bein vor das linke Bein stellen und umgekehrt.

Bei der Verwendung von Musik sollte auf eine langsame Geschwindigkeit geachtet werden, damit die Übungen ruhig ausgeführt werden. Der Lehrende sollte ähnlich wie im Aerobic Takt und Schrittzahl mitzählen. Es empfiehlt sich, dass der Leiter im Kreis steht und die Übungen mit ausführt.

Übung: Wettrutschen

Materialbedarf: evtl. Limbostangen o. ä.

Sicherheitshinweise: Die Rutschwettbewerbe sind nicht auf grobem Bodenbelag durchzuführen. Es muss darauf geachtet werden, dass die Schoner keine Streifen hinterlassen.

Die Schüler und Schülerinnen bilden zwei Mannschaften. Vor einer Startlinie wird Anlauf genommen und ab der Startlinie so weit wie möglich in Fallstellung gerutscht. Die Mannschaft mit den weitesten Rutsch-Ergebnissen gewinnt.

Die Füße des ersten Schülers bilden die Startlinie für den zweiten Schüler usw. Gewonnen hat die Mannschaft, die am nächsten am anderen Ende der Halle ist (nicht empfehlenswert für eine große Teilnehmerzahl in kleiner Sporthalle). Variationen für beide Wettbewerbe: zu zweit rutschen, unter Limbostangen o- ä. durchrutschen, nur auf Knieschonern rutschen.

Übung: Hindernislauf

In der Halle befinden sich verschiedene Stationen z. T. mit Matten. Die Schüler und Schülerinnen laufen durch die Halle und üben die Bremstechniken an den Stationen.

Station 1:

Materialbedarf: 2-3 Niedersprungmatten

Gras-Hopping: Die „Notbremse in der freien Natur“ wird mit Hilfe von drei hintereinander gelegten Niedersprungmatten simuliert. Die Schüler rollen auf die Matten zu und laufen mit großen Schritten über sie. Dabei sollen sie ihr Tempo verringern.

Je nach Ausstattung kann eine zweite Station mit anderen Niedersprungmatten aufgebaut werden.

Sicherheitshinweis:

Die Schüler sollen zunächst mit geringer Geschwindigkeit anfahren. Sie dürfen auf keinen Fall versuchen, auf den Matten stehen zu bleiben (Verletzungsgefahr!). Es dürfen in einer Reihe nur Matten der gleichen Art verwendet werden.

Station 2:

Materialbedarf: Startlinie, evtl. Markierungen

T-Stop: Ab einer bestimmten Linie stellen sich die Schüler in Schrittstellung und stellen den hinteren Fuß quer zur Fahrtrichtung. Durch unterschiedlichen Druck auf die Rollen kann die

Bremswirkung gesteuert werden. Zusätzlich wird der quer gestellte Fuß zum Körper gezogen. Die Schüler sollen sich merken, wo sie zum Stehen kommen (evtl. markieren).

Parallel zu dieser Station kann die Station 3 aufgebaut werden, damit ein direkter Vergleich der Bremswege möglich ist. Als Hilfe können die Linien auf dem Hallenboden dienen.

Sicherheitshinweis:

Diese Bremstechnik ist nur für Inline - Skates geeignet.

Station 3:

Stopperbremse: Ab einer bestimmten Linie schieben die Schüler auf Inline - Skates einen Fuß etwas vor, ziehen die Fußspitze hoch und bremsen mit dem Stopper. Dabei wird der Oberkörper etwas weiter nach vorne gelegt. Schüler auf Rollschuhen winkeln ein Bein an und stellen den Fuß vorne auf den Stopper. Die Schüler sollen sich merken, wo sie zum Stehen kommen (evtl. markieren). Parallel zu dieser Station kann die Station 2 aufgebaut werden, damit ein direkter Vergleich der Bremswege möglich ist. Als Hilfe können die Linien auf dem Hallenboden dienen.

Station 4:

Schneepflug: Die Schüler bilden in leicht gegrätschter Stellung X-Beine und versuchen, mit Druck die Füße zusammen zu führen. Dabei stehen die Inline-Skates auf der Innenseite der Rollen, Rollerskates bleiben mit allen Rollen auf dem Boden.

Diese Bremstechnik dient der Reduzierung der Geschwindigkeit. Ein vollständiges Abstoppen ist nur aus sehr geringer Geschwindigkeit heraus möglich.

Station 5:

Materialbedarf: Startlinie, evtl. Markierungen

Telemark: Ab einer bestimmten Linie stellen sich die Schüler in Schrittstellung und stellen den hinteren Fuß quer zur Fahrtrichtung. Dabei wird ein Knie auf den Boden aufgesetzt und die Arme vor Oberkörper und Kopf gehalten.

Parallel zu dieser Station kann die Station 2 aufgebaut werden, damit ein direkter Vergleich der Bremswege möglich ist. Als Hilfe können die Linien auf dem Hallenboden dienen.

Sicherheitshinweis:

Diese Bremstechnik ist gut geeignet für Skater, denen der T-Stop zu wackelig ist oder wenn ein Zusammenstoß droht.

Roboter

Materialbedarf: Aufbauten der vorherigen Stationen (2-3 Niedersprungmatten, Limbostangen o. ä., Startlinie)

Die Schüler finden sich zu Paaren zusammen und bewegen sich hintereinander durch die Halle. Der hintere Partner gibt verbale Anweisungen über die Bewegungsrichtung (rechts, links, geradeaus, stopp usw.) und evtl. nötigen Aufgaben (Bremsen mit Stopper, hinfallen usw.). Auf Signal des Leiters wechseln die Partner die Rollen.

Nach einiger Zeit werden die Anweisungen über die Bewegungsrichtung taktil gegeben (auf die rechte Schulter tippen = nach rechts gehen, auf beide Schultern tippen = Stopp, auf den Rücken tippen = geradeaus usw.) oder akustisch übermittelt (z.B. Pfeifen = nach rechts, klatschen = nach links, schnalzen = stopp usw.).

Die taktilen Anweisungen können „verkehrt herum“ vermittelt werden (rechts tippen = nach links gehen, links tippen = nach rechts gehen).

Mögliche Fragen: Wie hast du dich gefühlt?, Welchen Anweisungen konntest du am besten folgen?, Was fandest du besonders schwierig?, Wo begegnen euch solche Anweisungen im Verkehr?

Sicherheitshinweise:

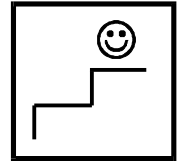
Auf das Skaten mit geschlossenen Augen sollte verzichtet werden, da dies im Straßenverkehr nicht angebracht ist.

Literatur

- Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.) (1999). „Inline - Skaten“ mit Sicherheit. Heft 3*
Francke, I. (2000). Körperwahrnehmung und Entspannung. Hören, Sehen und Spüren. Wir im Sport 3, S. 37-38.
Grimm, B. (2000). Inline - Skating. Spaß auf kleinen Rollen. Wir im Sport 8, S. 29-30.

ARBEITBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Merkblatt für Skater



Die Schutzausrüstung

Grundsätzlich gilt beim Skaten: trage so viel Schutz wie möglich.

Eine vollständige Schutzkleidung ist Pflicht, denn „ein Inline-Skater hat keine Knautschzone“. Du solltest immer Knieschoner (Kneepads) und Handgelenkschoner (Wristguards) tragen. Ellenbogenschoner (Elbowpads) und Helm sind spätestens dann erforderlich, wenn du mehr als ein paar Runden auf einem glatten, leeren Parkplatz drehen willst. Wer auf Rampen (Ramps) oder Halfpipes skaten will, sollte über einen speziellen Helm nachdenken. Ansonsten schützt der Fahrradhelm sehr gut. Für alle Schoner gilt, dass sie nur schützen, wenn sie richtig sitzen. Also lieber vor dem Kaufen die Ausrüstung anprobieren, um wirklich die richtige Größe zu finden, und zwar jedes Teil! Deine Hände können durchaus eine andere Größe brauchen als deine Knie! Außerdem solltest du bei der Schutzausrüstung ganz bewusst auf Produkte mit hoher Qualität achten. So viel sollte dir deine Gesundheit wert sein.

Die Inline-Skates

Die Schuhe

Es gibt grundsätzlich zwei Typen von Skates: Hardboots und Softboots. Bei Hardboots besteht der Schuh aus hartem Material, meist Kunststoffen, und besitzt einen herausnehmbaren Innenschuh. Bei Softboots ist dieser Innenschuh etwas stabiler, dafür ist der Außenschuh auf die notwendigsten Halterungen reduziert. Softboots haben den Vorteil, dass sie sich dem Fuß besser anpassen und der Fuß weniger in ihnen schwitzt. Hardboots bieten gerade für Anfänger den besseren Halt.

Der Verschluss

Welchen Verschluss der Schuh haben soll, ist Geschmackssache. Schnürungen sind bei Hardboots problematisch, weil sich der Kunststoff nur schwer zusammenziehen lässt. Sie bieten allgemein eine gute Möglichkeit, den Schuh an Spitze und Fußgelenk unterschiedlich stramm zu schließen. Bei Schnallen sollten pro Schuh mindestens drei Schnallen vorhanden sein, um ihn wie bei der Schnürung unterschiedlich stramm schließen zu können. Bei Softboots empfehlen sich auch Kombimodelle, bei denen es zur Schnürung über dem Fußgelenk noch eine Schnalle gibt. Am besten ist, du testest beim Anprobieren der Skates die verschiedenen Verschlüsse aus.

Die Stopper

Wenn du noch keine oder wenig Erfahrung mit dem Bremsen hast, ist es wichtig, auf die Stopper am Skate zu achten. Die meisten Modelle haben nur einen Stopper am rechten Fuß. Teste vor dem Kauf, ob du wirklich mit rechts oder doch lieber mit links bremsen willst.

Es ergeben sich folgende Fragen beim Kauf:

- Haben beide Schuhe einen Stopper?
- Lässt sich der Stopper auch an den anderen Schuh schrauben (ohne Zusatzausbildung!)?
- Oder kannst du einen Stopper dazu kaufen?
- Liegt ein weiterer Stopper dabei?
- Kannst du einfach Ersatz-Stopper kaufen?

Alle diese Fragen solltest du beim Kauf auch stellen. Sonst stellst du hinterher fest, dass du lieber anders bremsen möchtest, ohne dass der Skate es erlaubt. Wenn du das Bremsen mit einem Fuß bevorzugst, kannst du auch nach einer Weile die Stopper tauschen. Dann nutzen sie sich gleichmäßiger ab und du brauchst erst später Ersatz. Grundsätzlich gilt, dass Stopper aus Gummi sich zwar schneller abnutzen als Stopper aus Kunststoff, sie aber viel besser bremsen!

Die Rollen

Für die Größe gibt es eine einfache Formel: Je größer die Rolle, desto schneller die Endgeschwindigkeit. Inlineskates sind schnell. Geschwindigkeiten von 12 bis 21 km/h sind im Freizeitbereich schnell zu erreichen. Beim Speedskating erreichen die Läufer auch mal 80 km/h!

Für das Freizeitskaten sind Rollengrößen von 70 - 72 mm gängig. Eine Übersicht gibt die kleine Tabelle:

Speedskating (mit 5 Rollen)	76 - 80 mm
Stunt (Ramp)	43 - 72 mm
Stunt (Street)	43 - 52 mm
Hockey	72 - 76 mm
Fitness	76 - 80 mm
Freizeit	70 - 72 mm
Off Road	100 - 110 mm

Die Rollenhärte liegt zwischen 70A (weich) und 100A (steinhart). Weiche Rollen nutzen sich schneller ab, bieten aber die bessere Bodenhaftung (wichtig bei Stunts) und die höhere Dämpfung. Für den Freizeitbereich liegen die Rollenhärten bei 76A bis 90A.

Übrigens wirst du feststellen, dass sich die Rollen nicht gleichmäßig abnutzen. Tausche daher mal die Positionen: von der Mitte nach vorne und hinten und von links nach rechts. So nutzen sich die Rollen gleichmäßiger ab und du sparst dir länger den Neukauf.

Die Rollerskates:

Der Schuh

Es gibt bei Rollerskates zwei Arten von Schuhen: den Lederschuh und den Turnschuh. Letztere sind wieder häufig in den Geschäften zu finden. Sie sehen schön bunt aus, sind recht bequem und relativ günstig. Leider endet der Schuh unter dem Knöchel und bietet daher keinen Schutz vor dem Umknicken. Lederschuhe sind schwieriger zu bekommen und deutlich teurer. Außerdem muss das harte Leder erst eingelaufen werden, was schon mal für Blasen sorgen kann. Allerdings enden sie deutlich über dem Knöchel und sind sehr stabil, so dass sie guten Schutz vor Verletzungen bieten. Wer regelmäßig auf Rollerskates trainieren will, sollte lieber das Geld in Lederschuhe investieren.

Die Stopper

Rollerskates haben gewöhnlich an beiden Schuhen vorne einen Stopper. Auch hier solltest du ausprobieren, mit welchem Fuß du lieber bremst. Lässt sich der Stopper auch an den anderen Schuh schrauben (ohne Zusatzausbildung!)? Kannst du einfach Ersatz-Stopper kaufen? Grundsätzlich gilt, dass Stopper aus Gummi sich zwar schneller abnutzen als Stopper aus Kunststoff, sie aber viel besser bremsen! Wenn du das Bremsen mit einem Fuß bevorzugst, kannst du auch nach einer Weile die Stopper tauschen. Dann nutzen sie sich gleichmäßiger ab und du brauchst erst später Ersatz kaufen.

Die Rollen

Auch bei Rollerskates gilt: Je größer die Rolle, desto schneller die Endgeschwindigkeit. Die Rollen bei Rollerskates sind zwar meist kleiner als bei Inlineskates, aber Geschwindigkeiten von 60 km/h sind auch hiermit möglich! In der Freizeit sind aber eher 12 bis 20 km/h realistisch.

Die Rollenhärte liegt auch hier zwischen 70A (weich) und 100A (steinhart). Weiche Rollen nutzen sich schneller ab, bieten aber die bessere Bodenhaftung (wichtig bei Stunts) und die höhere Dämpfung. Gummirollen haften übrigens besser als Rollen aus Kunststoff. Aber wie beim Stopper nutzen sie sich auch schneller ab. Kleinere, weiche Rollen sind hauptsächlich für Stunts gedacht.

Für die Freizeit liegt die Härte bei 76A bis 90A.

Du wirst feststellen, dass sich die Rollen nicht gleichmäßig abnutzen. Tausche daher mal die Positionen: von der Mitte nach vorne und hinten und von links nach rechts. So nutzen sich die Rollen gleichmäßiger ab und du sparst dir länger den Neukauf.

Die Basistechniken

Es gibt ein paar Techniken, die jeder Skater beherrschen sollte. Dazu gehören:

Sicheres Stehen

Du nimmst die Grundhaltung mit gebeugten Knien und Füßen in V-Stellung ein, dann stellst aus dieser Stellung heraus die Füße parallel und zurück.

Richtiges Fallen

Winkel die Knie an und lass dich auf die Knie fallen. Dann streckst du die Arme aus, um den Oberkörper abzufangen. Jetzt rutschst du auf den Handgelenkschonern aus, bis die Ellenbogenschoner aufsetzen. Dabei hältst du den Kopf stets hoch.

Bremstechniken

Stopperbremse:

Schiebe auf Inlineskates einen Fuß etwas vor, ziehe die Fußspitze hoch und bremse mit dem Stopper. Dabei wird der Oberkörper etwas weiter nach vorne gelegt. Auf Rollschuhen winkelst du ein Bein an und stellst den Fuß vorne auf den Stopper.

Gras-Hopping:

Die „Notbremse in der freien Natur“. Du fährst mit voller Geschwindigkeit auf eine Grünfläche zu. Dann läufst du mit großen Schritten darüber. Dabei verringerst du dein Tempo. Versuche nicht, sofort stehen zu bleiben, das kann schmerzhaft werden!

T-Stop (nur mit Inlineskates):

Du stehst in Schrittstellung und stellst den hinteren Fuß quer zur Fahrtrichtung. Durch unterschiedlichen Druck auf die Rollen auf die Rollen kann die Bremswirkung gesteuert werden. Zusätzlich ziehst du den quer gestellten Fuß zum Körper.

Schneepflug:

Du bildest in leicht gegrätschter Stellung X-Beine und versuchst, mit Druck die Füße zusammen zu führen. Dabei stehen die Inlineskates auf der Innenseite der Rollen, Rollerskates bleiben mit allen Rollen auf dem Boden. Diese Bremstechnik dient dazu, langsamer zu werden. Ein vollständiges Abstoppen ist nur bei sehr geringer Geschwindigkeit möglich.

Telemark:

Du stehst in Schrittstellung und stellst den hinteren Fuß quer zur Fahrtrichtung. Langsam setzt du ein Knie auf den Boden und hältst deine Arme schützend vor deinen Kopf und Oberkörper. Diese Bremstechnik kannst du gut verwenden, wenn dir der T-Stop zu wackelig ist oder du vielleicht mit etwas zusammenstößt.

Vorwärtslaufen in allen Geschwindigkeiten

Kurvenlaufen

Kurvenlaufen mit Fuß übersetzen

Rückwärtslaufen

Rückwärts Kurven laufen

Rückwärts stoppen

Erst wenn du diese Techniken erfüllst, kannst du dich an einfache Tricks wagen.

Skaten im Verkehr

Ihr habt sicher die Diskussionen im letzten Jahr mitbekommen. Es gab Streit, ob die schnellen Skater nicht auf der Straße fahren sollten.

Es gilt aber immer noch, dass Skater Fußgänger sind. Nach der Straßenverkehrsordnung (§§ 24 StVO) sind Skates keine Fahrzeuge, genauso wie Kickboards oder Skier. Daher müssen Skater die Gehwege benutzen. Auf der Fahrbahn dürfen Skater nur dann fahren, wenn die Straße keinen Gehweg und auch keinen Seitenstreifen hat. Innerhalb von Orten müssen Skater am rechten oder linken Fahrbahnrand laufen, außerhalb geschlossener Ortschaften stets am linken Fahrbahnrand.

Jeder Verkehrsteilnehmer muss sich so verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet, behindert oder belästigt wird. Da Skaten eine schnelle Angelegenheit ist und die Bremswege sehr lang sind, können weder die Skater noch die anderen Verkehrsteilnehmer immer schnell ausweichen. Daher müssen Skater immer rücksichtsvoll fahren!

Wer gerne mal schnell fahren möchte, sollte sich eine Strecke suchen, die nicht mit Fußgängern überfüllt ist. Die Einkaufsstraße ist daher sicher nicht geeignet.

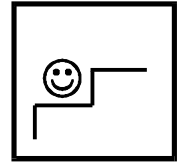
Außerdem ist es wichtig, dass die Strecke möglichst glatt asphaltiert ist. Unebenheiten führen schnell zu Stürzen. Sand und Kopfsteinpflaster sind ganz ungeeignet.

Literatur:

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.) (1999). „Inline - Skaten“ mit Sicherheit. 3

ARBEITBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Merkblatt für Skater



Die Schutzausrüstung

Grundsätzlich gilt beim Skaten:

Eine vollständige Schutzkleidung ist Pflicht, denn „Inline-Skater haben keine Knautschzone“.

Die Schutzausrüstung sollte bestehen aus:

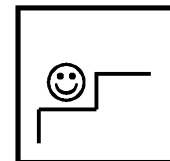
- Knieschoner (Kneepads) und Handgelenkschoner (Wristguards)
- Ellenbogenschoner (Elbowpads)
- Helm. Ein Fahrradhelm schützt sehr gut. Für Rampen (Ramps) oder Halfpipes sollte ein spezieller Helm getragen werden.

Für alle Schoner gilt, dass sie nur schützen, wenn sie richtig sitzen. Also lieber vor dem Kauf die Ausrüstung anprobieren, um wirklich die richtige Größe zu finden, und zwar jedes Teil! Deine Hände können durchaus eine andere Größe benötigen als deine Knie! Außerdem solltest du bei der Schutzausrüstung ganz bewusst auf Produkte mit hoher Qualität achten. So viel sollte dir deine Gesundheit wert sein.



ARBEITBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Merkblatt für Skater



Die Inline-Skates

Die Schuhe - Hardboots und Softboots

Bei Hardboots besteht der Schuh aus hartem Material, meist Kunststoffen, und besitzt einen herausnehmbaren Innenschuh. Hardboots bieten gerade für Anfänger den besseren Halt. Bei Softboots ist der Innenschuh etwas stabiler, dafür ist der Außenschuh auf die notwendigsten Halterungen reduziert. Softboots haben den Vorteil, dass sie sich dem Fuß besser anpassen und der Fuß weniger in ihnen schwitzt.

Der Verschluss - Geschmackssache

Hardboots bieten allgemein eine gute Möglichkeit, den Schuh an Spitze und Fußgelenk unterschiedlich stramm zu schließen. Bei Schnallen sollten pro Schuh mindestens drei Schnallen vorhanden sein, um ihn wie bei der Schnürung unterschiedlich stramm schließen zu können. Bei Softboots empfehlen sich auch Kombimodelle, bei denen es zur Schnürung über dem Fußgelenk noch eine Schnalle gibt. Am besten ist, du testest beim Anprobieren der Skates die verschiedenen Verschlüsse aus.

Die Stopper

Grundsätzlich gilt, dass Stopper aus Gummi sich zwar schneller abnutzen als Stopper aus Kunststoff, sie aber viel besser bremsen! Die meisten Modelle haben nur einen Stopper am rechten Fuß. Teste vor dem Kauf, ob du wirklich mit rechts oder doch lieber mit links bremsen willst.

Es ergeben sich folgende Fragen beim Kauf:

- Haben beide Schuhe einen Stopper?
- Lässt sich der Stopper auch an den anderen Schuh schrauben (ohne Zusatzausbildung)?
- Oder kannst du einen Stopper dazu kaufen?
- Liegt ein weiterer Stopper dabei?
- Kannst du einfach Ersatz-Stopper kaufen?

Die Rollen

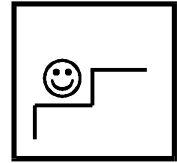
Je größer die Rolle, desto schneller die Endgeschwindigkeit. Inlineskates sind schnell. Geschwindigkeiten von 12 bis 21 km/h sind im Freizeitbereich schnell zu erreichen. Für das Freizeitskaten sind Rollengrößen von 70 - 72 mm gängig. Eine Übersicht gibt die kleine Tabelle:

Speedskating (mit 5 Rollen)	76 - 80 mm
Stunt (Ramp)	43 - 72 mm
Stunt (Street)	43 - 52 mm
Hockey	72 - 76 mm
Fitness	76 - 80 mm
Freizeit	70 - 72 mm
Off Road	100 - 110 mm

Die Rollenhärte liegt zwischen 70A (weich) und 100A (steinhart). Weiche Rollen nutzen sich schneller ab, bieten aber die bessere Bodenhaftung (wichtig bei Stunts) und die höhere Dämpfung. Für den Freizeitbereich liegen die Rollenhärten bei 76A bis 90A. Die Rollen nutzen sich gleichmäßiger ab, wenn die Positionen der Rollen öfter getauscht werden: von der Mitte nach vorne und hinten und von links nach rechts.

ARBEITBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Merkblatt für Skater



Die Rollerskates:

Der Schuh - Lederschuh und Turnschuh

Turnschuhe sind wieder häufig in den Geschäften zu finden. Sie sehen schön bunt aus, sind recht bequem und relativ günstig. Leider endet der Schuh unter dem Knöchel und bietet daher keinen Schutz vor dem Umknicken.

Lederschuhe sind schwieriger zu bekommen und deutlich teurer. Außerdem muss das harte Leder erst eingelaufen werden, was schon mal für Blasen sorgen kann. Allerdings enden sie deutlich über dem Knöchel und sind sehr stabil, so dass sie guten Schutz vor Verletzungen bieten. Wer regelmäßig auf Rollerskates trainieren will, sollte lieber in Lederschuhe investieren.

Die Stopper

Grundsätzlich gilt, Stopper aus Gummi nutzen sich zwar schneller ab als Stopper aus Kunststoff, sie bremsen aber viel besser!

Rollerskates haben gewöhnlich an beiden Schuhen vorne einen Stopper. Auch hier solltest du ausprobieren, mit welchem Fuß du lieber bremst. Lässt sich der Stopper auch an den anderen Schuh schrauben (ohne Zusatzausbildung!)? Kannst du einfach Ersatz-Stopper kaufen? Wenn du das Bremsen mit einem Fuß bevorzugst, kannst du auch nach einer Weile die Stopper tauschen. Dann nutzen sie sich gleichmäßiger ab und du brauchst erst später Ersatz kaufen.

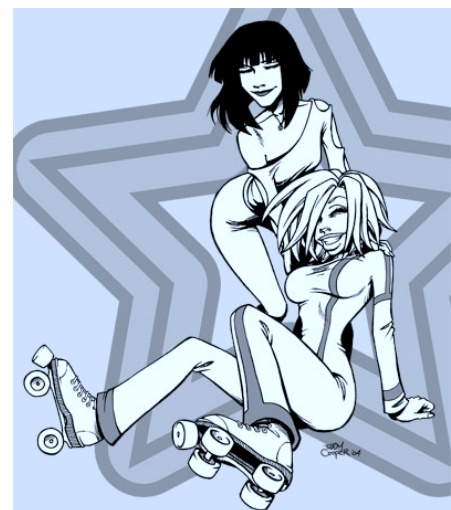
Die Rollen

Auch bei Rollerskates gilt: Je größer die Rolle, desto schneller die Endgeschwindigkeit. Die Rollen bei Rollerskates sind zwar meist kleiner als bei Inlineskates, aber Geschwindigkeiten von 60 km/h sind auch hiermit möglich! In der Freizeit sind aber eher 12 bis 20 km/h realistisch.

Die Rollenhärte liegt auch hier zwischen 70A (weich) und 100A (steinhart). Weiche Rollen nutzen sich schneller ab, bieten aber die bessere Bodenhaftung (wichtig bei Stunts) und die höhere Dämpfung. Gummirollen haften übrigens besser als Rollen aus Kunststoff. Aber wie beim Stopper nutzen sie sich auch schneller ab. Kleinere, weiche Rollen sind hauptsächlich für Stunts gedacht.

Für die Freizeit liegt die Härte bei 76A bis 90A.

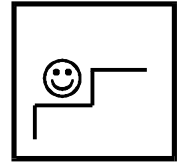
Du wirst feststellen, dass sich die Rollen nicht gleichmäßig abnutzen. Tausche daher mal die Positionen: von der Mitte nach vorne und hinten und von links nach rechts. So nutzen sich die Rollen gleichmäßiger ab und du sparst dir länger den Neukauf.



Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.) (1999).
„Inline - Skaten“ mit Sicherheit. 3

ARBEITBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Merkblatt für Skater



Die Basistechniken

Es gibt ein paar Techniken, die jeder Skater beherrschen sollte. Dazu gehören:

Sicheres Stehen

Nimm die Grundhaltung mit gebeugten Knien und Füßen in V-Stellung ein, dann stelle aus dieser Haltung heraus die Füße parallel und zurück.

Richtiges Fallen

Winkel die Knie an und lass dich auf die Knie fallen. Dann streckst du die Arme aus, um den Oberkörper abzufangen. Jetzt rutschst du auf den Handgelenkschonern aus, bis die Ellenbogenschoner aufsetzen. Dabei hältst du den Kopf stets hoch.

Bremstechniken

Stopperbremse:

Schiebe auf Inlineskates einen Fuß etwas vor, ziehe die Fußspitze hoch und bremse mit dem Stopper. Dabei wird der Oberkörper etwas weiter nach vorne gelegt.

Auf Rollschuhen winkelst du ein Bein an und stellst den Fuß vorne auf den Stopper.

Gras-Hopping:

Die „Notbremse in der freien Natur“. Du fährst mit voller Geschwindigkeit auf eine Grünfläche zu. Dann läufst du mit großen Schritten darüber. Dabei verringerst du dein Tempo. Versuche nicht, sofort stehen zu bleiben, das kann schmerzhaft werden!

T-Stop (nur mit Inlineskates):

Du stehst in Schrittstellung und stellst den hinteren Fuß quer zur Fahrtrichtung. Durch unterschiedlichen Druck auf die Rollen kann die Bremswirkung gesteuert werden. Zusätzlich ziehst du den quer gestellten Fuß zum Körper.

Schneepflug:

Du bildest in leicht gegrätschter Stellung X-Beine und versuchst, mit Druck die Füße zusammen zu führen. Dabei stehen die Inlineskates auf der Innenseite der Rollen, Rollerskates bleiben mit allen Rollen auf dem Boden. Diese Bremstechnik dient dazu, langsamer zu werden. Ein vollständiges Abstoppen ist allerdings nur bei sehr geringer Geschwindigkeit möglich.

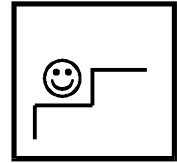
Telemark:

Du stehst in Schrittstellung und stellst den hinteren Fuß quer zur Fahrtrichtung. Langsam setzt du ein Knie auf den Boden und hältst deine Arme schützend vor deinen Kopf und Oberkörper. Diese Bremstechnik kannst du gut verwenden, wenn dir der T-Stop zu wackelig ist oder du vielleicht mit etwas zusammenstößt.

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.) (1999). „Inline - Skaten“ mit Sicherheit. 3

ARBEITBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Merkblatt für Skater



**Erst wenn du die folgenden Techniken vollständig beherrschst,
kannst du dich an einfache Tricks wagen:**

Vorwärtslaufen in allen Geschwindigkeiten

- Kurvenlaufen
- Kurvenlaufen mit Fuß übersetzen
- Rückwärtslaufen
- Rückwärts Kurven laufen
- Rückwärts stoppen

Skaten im Verkehr: Skater sind Fußgänger!

Nach der Straßenverkehrsordnung (§§ 24 StVO) sind Skates keine Fahrzeuge, genauso wie Kickboards oder Skier. Daher müssen Skater die Gehwege benutzen. Auf der Fahrbahn dürfen Skater nur dann fahren, wenn die Straße keinen Gehweg und auch keinen Seitenstreifen hat. Innerhalb von Orten müssen Skater am rechten oder linken Fahrbahnrand laufen, außerhalb geschlossener Ortschaften stets am linken Fahrbahnrand.

Jeder Verkehrsteilnehmer muss sich so verhalten, dass kein anderer geschädigt, gefährdet, behindert oder belästigt wird. Da Skaten eine schnelle Angelegenheit ist und die Bremswege sehr lang sind, können weder die Skater noch die anderen Verkehrsteilnehmer immer schnell ausweichen. Daher müssen Skater immer rücksichtsvoll fahren!

Wer gerne mal schnell fahren möchte, sollte sich eine Strecke suchen, die nicht mit Fußgängern überfüllt ist. Die Einkaufsstraße ist daher sicher nicht geeignet. Außerdem ist es wichtig, dass die Strecke möglichst glatt asphaltiert ist. Unebenheiten führen schnell zu Stürzen. Sand und Kopfsteinpflaster sind ganz ungeeignet.

Bundesverband der Unfallkassen (Hrsg.) (1999). „Inline - Skaten“ mit Sicherheit. 3

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

7.3.11 Trendsport Inline-Skating

Homework

Gehe durch dein Wohngebiet und untersuche die Wege auf ihre Skater-Tauglichkeit! Versuche dabei die folgenden Fragen zu beantworten. Vielleicht fällt dir ja noch mehr ein, worauf du achten solltest:

1. Gibt es Fußwege? Sind sie glatt oder voller Unebenheiten?
2. Überlege, wann (um wie viel Uhr, an welchem Tag) du skaten würdest und finde heraus, wie viele andere Fußgänger dann unterwegs sind!
3. Gibt es Tageszeiten oder Tage, an denen du besser skaten kannst?
4. Überlege dir, wo du sonst noch gut skaten kannst. Kennst du vielleicht Strecken oder Plätze für Skater? Erkunde sie?
5. Versuche, eine Strecke und einen Platz zu beschreiben!

7.3.11 Trendsportart Mountainbike

INFO TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Mountainbike



Merkmale eines Mountainbikes

Typische Merkmale eines Mountainbikes (Bergrad) sind ein stabiler Rahmen, eine Rad/Reifengröße von 559 Millimetern (26") mit breiten, meist grobstolligen Reifen und eine Kettenschaltung mit derzeit meist 27 Gängen (3 Kettenblätter und 9 Ritzel). Vereinzelt sind an Mountainbikes aber auch Nabenschaltungen zu finden. Mountainbikes haben im Vergleich zu Holland-, Touren-, oder Rennrädern relativ kleine Rahmen (Rahmenhöhe etwa 10 cm niedriger als bei einem vergleichbaren Rennrad) mit mehr oder weniger steil abfallendem Oberrohr. Die Rahmen sind robust ausgelegt und insbesondere bei Aluminiumrahmen kommen in der Regel große Rohrdurchmesser zum Einsatz. Als Rahmenwerkstoff werden vorwiegend Aluminiumlegierungen verwendet, immer häufiger werden Rahmen aber auch aus Carbon gefertigt. Stahl wird mittlerweile seltener als Rahmenmaterial verwendet, noch seltener wird Titan eingesetzt.

An Mountainbikerahmen finden sich, anders als bei Rennrädern, üblicherweise so genannte Cantileversockel zur Befestigung von Cantilever-Bremsen (sogenannte V-Brakes sind nur eine von vielen Bauformen der Cantileverbremsen) oder hydraulischen Felgenbremsen. Mountainbikes werden zunehmend mit hydraulischen Scheibenbremsen ausgestattet. Das Vorderrad wird bei Mountainbikes fast ausnahmslos von einer Federgabel geführt. Neben der gefederten Vorderradgabel verfügen Mountainbikes immer häufiger auch über eine hintere Federung. Ein solches vollgefedertes Mountainbike wird auch als Fully (Kurzform für "Full Suspension", FSP) bezeichnet. Das Mountainbike mit ungefedertem Hinterrad wird im Gegensatz dazu Hardtail genannt. Vollgefederte Mountainbikes mit einem sehr geringen Federweg am Hinterbau werden auch als Softtail bezeichnet. Des Weiteren gibt es verschiedene Arten der Federung (Luft oder Stahlfeder mit Öldämpfung, Elastomere) die meistens auch auf das Körpergewicht und den Fahrstil einstellbar sind. Vollgefederte Mountainbikes können grob in Eingelenker, Mehrgelenker, Viergelenker und solche mit Antriebsschwinge eingeteilt werden.

Mountainbike-Typen

Trotz einiger Gemeinsamkeiten unterscheiden sich Mountainbikes in technischer Hinsicht ganz erheblich voneinander, wobei sich abhängig vom Verwendungszweck einige Grundtypen unterscheiden lassen:

Cross-Country (CC, XC), Race, Marathon

Das Cross-Country-Mountainbike ist für den (Renn-)Einsatz auf Straßen und unbefestigten Wegen ausgelegt, weniger aber für den Einsatz in schwerem Gelände. Das Cross-Country-Mountainbike ist typischerweise ein Hardtail (nur vorne gefedert) und die Federgabel verfügt meist über relativ

wenig Federweg (80-100 mm); immer häufiger kommen aber auch hier vollgefederte Mountainbikes zum Einsatz. Neben den bewährten V-Brakes sind an Cross-Country-Mountainbikes heutzutage auch häufig leichte, gewichtsoptimierte Scheibenbremsen zu finden. Bei Cross-Country-Mountainbikes wird ein niedriges Gewicht angestrebt (teilweise unter 10 kg). Die Sitzposition auf einem Cross-Country-Mountainbike ist eher gestreckt, der Lenker ist typischerweise gerade und ungekröpft. Die Reifen sind für Mountainbike-Verhältnisse vergleichsweise schmal und oft schwach profiliert, die Leichtlaufeigenschaften stehen im Vordergrund.

Touren-Mountainbike

Das Einsatzgebiet dieses Typs reicht von einfachen Touren bis hin zur Alpenüberquerung. Das Touren-Mountainbike kann sowohl ein Hardtail als auch ein Fully sein. Im Gegensatz zum Cross-Country-Mountainbike spielt das Gewicht eine untergeordnete Rolle. Wichtig sind Zuverlässigkeit und Komfort. Die Sitzposition ist weniger gestreckt als beim Cross-Country-Mountainbike, jedoch nicht so aufrecht wie beim Enduro. Dadurch wird eine effektive Kraftübertragung und gute Steigfähigkeit gewährleistet. Im schweren Gelände ist das Touren-Mountainbike dem Enduro unterlegen. Die Reifen sind oft etwas breiter und stärker profiliert als beim Cross-Country-Mountainbike, da sie unterschiedlichsten Anforderungen im Laufe einer Tour gerecht werden müssen.

Enduro

Das Enduro-Mountainbike ist ausnahmslos vollgefedert. Es verfügt im Vergleich zum Cross-Country-Mountainbike zudem über mehr Federweg (100-150 mm), variable Fahrwerke (Federweg, Lenk/Sitzwinkel verstellbar), sowie breitere und stärker profilierte Reifen; der Lenker ist gekröpft, der Vorbau oft variabel einstellbar, und die Sitzposition ist aufrechter. Das Enduro-Mountainbike ist geländetauglicher als das Cross-Country-Mountainbike, taugt aber ebenso für den Toureneinsatz und ist insgesamt sehr vielfältig einsetzbar. Das Enduro-Mountainbike ist ein echter Allrounder und komfortabler als das auf den Renneinsatz optimierte Cross-Country-Mountainbike.

Trial

Das Trialrad ist ein leichtes, meist ungefedertes (Rigid-) Mountainbike, das eine flache Rahmenkonstruktion mit einem tief positionierten (oder gar keinem) Sattel aufweist. Das Trialrad ist dafür ausgelegt, in langsamem Tempo anspruchsvolle Hinderniskurse bewältigen zu können, ohne dabei den Fuß abzusetzen.

Dirt

Dirtbikes werden eingesetzt um über künstliche oder natürliche Hindernisse hinweg, beziehungsweise von diesen herab, zu springen. Es wird zum Beispiel über so genannte "Tables" gesprungen, wobei man versucht über deren flache Spitze zu kommen und wieder auf der gegenüberliegenden Schräge zu landen. Oft werden diese Sprünge mit speziellen Tricks kombiniert (z.B. No Footer, No Hander etc.). Wenn man Dirtbiken gut beherrscht, kann man die Hindernisse flüssig (mit Flow) überspringen. Eine flüssige Sprung- und Fahrtechnik verhilft zu sauberen Landungen, sodass man auch ohne viel Federweg auskommt. Das Springen steht bei dieser Variante des Mountainbikens im Vordergrund, deshalb ist das Dirtbike mit einem kleinen und sehr stabilen Rahmen ausgestattet. Die Federgabel eines Dirtbikes besitzt meist einen Federweg zwischen 80 und 130 mm, selten mehr. Auf einen Umwerfer wird bei Dirtbikes häufig verzichtet. Hinten kommen meistens 9 Gänge zum Einsatz. Dirtbiken hat eine starke Nähe zum BMX-Sport, beide Sportarten beeinflussen sich gegenseitig.

Street

Street wird mit kleinen, handlichen meistent 24" Rädern gefahren, ähnlich dem Dirtbike. Dabei werden die gesamten Hindernisse in der Stadt genutzt, um dort seinen Style rüberzubringen. Dabei dienen Obstacels wie Mauern, die sogenannten "curbs", Schrägen ("bank") und andere Sachen genutzt, um dort zu fahren. Street hat eine sehr große Ähnlichkeit zum Dirtbiken. Oft werden sogar ähnliche Bikes verwendet. Ein Streetbike besitzt eine Gabel mit 80-150 mm Federweg. Beim Streetbiken kommen ausschließlich Hardtails zum Einsatz.

Downhill

Downhill-Mountainbikes sind für schnelle Abfahrten in schwerem Gelände konzipiert. Da Downhill-Mountainbikes fast nur bergab bewegt werden und der Anstieg meist nicht aus eigener Kraft bewältigt wird, gilt bei diesen Rädern ein hohes Gewicht von über 20 kg als akzeptabel. Das hohe Gewicht ist eine Folge der sehr stabilen Bauart, die aufgrund der bei den Abfahrten auftretenden hohen Belastungen erforderlich ist. Die Rahmen sind vollgefedert und verfügen über große Federwege (bis zu 200mm oder mehr). Die Federgabel ist immer als Doppelbrücken-Federgabel ausgeführt, um die nötige Torsionssteifigkeit aufbringen zu können. Auch die Bremsen eines Downhill-Mountainbikes sind auf hohe thermische Beanspruchung ausgelegt (da keine Motorbremse wie beim Motorrad zur Verfügung steht), weswegen ausnahmslos Scheibenbremsen mit großen Scheibendurchmessern (> 200 mm) zum Einsatz kommen.

Freeride



Freeride-Mountainbikes sind wie die Downhill-Mountainbikes für den Einsatz in schwerem abschüssigem Gelände konzipiert, vollgefedert und verfügen über große Federwege (130-170 mm), wenngleich diese nicht ganz an die Federwege der Downhill-Mountainbikes heran reichen. Der Einsatzzweck ist allerdings nicht ausschließlich auf Abfahrten ausgerichtet. Durch ausgeklügelte Dämpfungssysteme, die ein Wippen der langhubigen Federung beim Pedalieren verhindern (gilt auch für Enduro-Bikes), sowie absenkbar Federgabeln (für eine bessere Steigfähigkeit auf steilen Streckenabschnitten) kann man mit Freeride-Mountainbikes auch Touren fahren, was dem ursprünglichen Sinn des Freeridens nahe kommt. Bei Freeride-Mountainbikes wird immer häufiger auf die im Downhillsport typische Doppelbrückengabel verzichtet und stattdessen eine langhubige Federgabel mit nur einer Brücke

verwendet, um das Rad wendiger zu machen. Freeride-Bikes bilden den Übergang von Enduro zu Downhill.

Extrem-Freeride

Extrem-Freeride ist eine extreme Form des Mountainbike-Freeridens und vom Snowboardfreeriding, Freeskiing und Motocross beeinflusst. Im Vordergrund stehen hohe (> 10 m) und weite (> 20 m) Sprünge über natürliche Hindernisse, hohe Felsen und Klippen ("Cliffdrops"), und demgemäß sind auch die hierfür verwendeten Mountainbikes eine extreme Variante der Freeride-Mountainbikes, die jedoch dabei Downhill-Technologie verwenden. Hier findet ein Technologie-Transfer zwischen Downhill- und Freeridebikes und umgekehrt statt: die Federwege sind bei Extrem-Freeridern noch größer (200-300 mm) und Gleiches gilt auch für das Gewicht: über 20 kg sind keine Seltenheit. Einer der wichtigsten Extrem-Freeride-Events ist die "Red-Bull-Rampage" in Utah/USA. Sie fand im Jahr 2004 vermutlich zum letzten Mal statt, da sich der Hauptsponsor Red Bull zurückzog (*Wikipedia.org (freie Enzyklopädie)*).

Geschichte

Die frühen Jahre

Auch wenn es schon frühere Ansätze gegeben hat, Fahrräder geländetauglicher zu machen, wird heute allgemein das Jahr 1973 als die Geburtsstunde und der Mount Tamalpais in Marin County Kalifornien als der Geburtsort des Mountainbikes angesehen. Die ersten Mountainbikes waren Fahrräder des Typs "Schwinn Cruiser", um die Schotterpisten am Mount Tamalpais herunter zu rasen. Die aus den 1930er Jahren stammenden Cruiser des Herstellers Schwinn waren - wie der Name schon vermuten lässt - alles andere als Sport-Fahrräder, sondern vielmehr für das gemütliche Dahinrollen ("Cruisen") ausgelegt.

Erste Rennen - Das Mountainbike nimmt Gestalt an

Erste regelmäßige Mountainbike-Rennen gab es ab 1976. Diese Rennen gaben auch den Anstoß für eine ganze Reihe von technischen Modifikationen, welche den Anfang der Entwicklung zur heutigen Mountainbike-Technik darstellen. So wurden die unzureichenden Rücktrittbremsen der Schwinn Cruiser durch Trommelbremsen ersetzt, wobei auf Motorradteile zurückgegriffen wurde. Auch beim Austausch der wenig stabilen Original-Lenker bedienten sich die Bastler meist im Motorradteile-Regal.

Das erste "echte" Mountainbike wurde 1977 hergestellt. Zwei Jahre später wurde die Rahmen für verschiedene Fahrer modifiziert. In den folgenden Jahren wurde das Mountainbike immer populärer und auch die technische Entwicklung ging rasant weiter.

Anfang der 1990er Jahre begannen die Hersteller ihre Fertigungen nach Japan und kurze Zeit später nach Taiwan auszulagern. Mitte der 1990er hatten manche taiwanesischen Hersteller sich soweit etabliert, dass sie unter eigenem Namen in den Markt traten. Durch diesen Schritt begann ein enormer Preisrutsch, da die taiwanesischen Hersteller exakt die Rahmen, die es von den etablierten US-Firmen sehr teuer gab, unter eigenem Namen wesentlich preiswerter anboten. Die eigentliche Mountainbike-Revolution begann erst dadurch, dass die Preise ein volkstaugliches Niveau erreichten.

Sport



Entsprechend den Regeln der UCI (Union Cycliste Internationale - der Welt-Radsport-Verband) werden MTB-Wettkämpfe u. a. in folgenden Disziplinen ausgetragen:

- Cross Country Racing (XC, PP, SC)
 - Cross Country (XC)
 - Point to Point (PP)
 - Short Course (SC)
- Downhill (DH)
- Hill Climb (HC)
- Dual Slalom (DS): Ein Ausscheidungsrennen bei dem jeweils zwei Fahrer rundenweise auf einer kurzen Downhill-Strecke direkt gegeneinander antreten.

Weblinks

<http://www.dimb.de> - Deutsche Initiative Mountain Bike (Interessensverband der deutschen Mountainbiker)

<http://www.uci.ch> - Union Cycliste Internationale (Welt-Radsport-Verband)

Trail Rules



Ein Mountainbike (MTB) ist ein Fahrrad, das besonders auf den Einsatz abseits befestigter Straßen ausgerichtet ist. Grundsätzlich ist das Mountainbike ebenso wie das Rennrad eher Sportgerät als Verkehrsmittel, weshalb es üblicherweise nicht über die von der in Deutschland geltenden Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) geforderte Ausstattung (Beleuchtung, Glocke, Rückstrahler) verfügt.

In fast allen Bundesländern gibt es per Gesetz oder Verordnung Einschränkungen und Verbote für Mountain Biker. Leider wird dabei vorwiegend auf die vermeintliche Eignung von Wegen Bezug genommen, statt auf das vernünftige Verhalten der Einzelnen abzielen. Nicht zuletzt waren Fehlritte von ein paar wenigen BikerInnen der Grund für pauschale Verbote. Die Beachtung dieser DIMB-Trailrules führt zu umwelt- und sozialverträglichem Mountain Biking und hilft, weitere pauschale Einschränkungen unserer Sportart zu vermeiden.

1. Fahre nur auf Wegen!

Fahre nie querfeldein, du schädigst sonst die Natur! Respektiere lokale Wegesperrungen! Forstwirtschaft, Viehtrieb und Belange des Naturschutzes rechtfertigen dies. Auch in Naherholungsgebieten können lokale Sperrungen berechtigt sein. Die Art und Weise in der du fährst bestimmt das Handeln der Behörden und Verwaltungen. Auf Privatgrund bist du oft nur geduldet!

2. Hinterlasse keine Spuren!

Bremse nicht mit blockierenden Rädern! (Ausnahme in Notsituationen) Blockierbremsungen begünstigen die Bodenerosion und verursachen Wegeschäden. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegebeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise.

3. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle!

Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, Hindernisse oder anderer Biker auftauchen. Du musst in Sichtweite anhalten können! Zu deiner eigenen Sicherheit und derer anderer Menschen.

4. Respektiere andere Naturnutzer!

Kündige deine Vorbeifahrt frühzeitig an. Erschrecke keine anderen Wegennutzer! Vermindere deine Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit oder halte an. Bedenke, dass andere Wegennutzer dich zu spät wahrnehmen können. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

5. Nimm Rücksicht auf Tiere!

Weidetiere und alle anderen Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Schließe Weidezäune, nachdem du sie passiert hast. Verlasse rechtzeitig zur Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

6. Plane im Voraus!

Beginne deine Tour möglichst direkt vor deiner Haustüre. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Gegend, in der du fahren willst, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne kann deine Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet: denke an Werkzeug, Proviant und Erste-Hilfe-Set. Trage eine Sicherheitsausrüstung! Ein Helm kann schützen, ist aber keine Lebensversicherung (DIMB.de).

Fahrtechnik-Basics (Fotos: Wolfgang Watzke)

Fahrtechnik im Herbst



Spuren lesen – Nutzen Sie das Gelände!

Vor allem, wenn es im Herbst matschig, glatt und seifig ist, kommt es auf die richtige Linie an. Nutzen Sie das Gelände! Wurzelgabelungen, kleine Unebenheiten oder Knubbel auf dem Trail können für mehr Fahrstabilität sorgen. Statt wegzurutschen bekommt das Rad seitliche Führung. Mit etwas Übung finden Sie die perfekte Linie auch durch knifflige Wurzelpassagen.



Wurzeln ziehen – So einfach und so entscheidend

Kommen Sie im Herbst niemals auf die Idee, eine Wurzel oder einen Ast schräg anzufahren (Bild links). Nie! Was im Sommer schon gefährlich ist, führt bei feuchtem Wetter fast zwangsläufig zum Sturz. Fahren Sie Wurzeln und Äste immer frontal von vorne an und heben Sie das Vorderrad. Wer schon sicherer auf dem Bike ist, surft lässig über die Barriere (siehe unten).

Vorderrad anheben



Wer sein Bike gut beherrscht, hat mehr Spaß am Biken. Dabei geht es nicht einmal um komplizierte Tricks – wenn Sie einfach Ihr Vorderrad anheben, werden viele knifflige Stellen zum Kinderspiel. Egal ob Wassergräben,

Schlammpfützen, kleine Schneehaufen oder unter dem Laub versteckte Schlaglöcher: Sie rollen lässig darüber hinweg.

1. Die Anfahrt

Wichtig ist vorausschauendes Fahren! Gehen Sie rechtzeitig vor dem Hindernis über dem Lenker leicht in die Liegestütze.

2. Vorderrad entlasten

Kurz bevor Sie das Hindernis erreichen, strecken Sie die Arme schwingvoll aus und verlagern das Gewicht so weit nach hinten, dass der Körperschwerpunkt über der hinteren Nabe schwebt. Dabei haben Sie zwei Finger an der Hinterradbremse. Das Vorderrad steigt.

In dieser Position surfen Sie lässig durch das Hindernis. Das Vorderrad kann nicht blockieren oder stecken bleiben und Ihnen spritzt kein Schlamm ins Gesicht. Wenn Sie zu weit nach hinten kippen, betätigen Sie einfach die hintere Bremse – sofort senkt sich das Vorderrad wieder.

Floater/Drop (Fotos: Stephan Repke)



1. Aktionsbereit

Aufhören zu pedalisieren und die Kurbeln waagrecht stellen (Grundposition). Kurz vor der Kante die Arme beugen, um das Vorderrad in der anschließenden schnellen Streckung anzuheben.

2. In der Luft

Das Hinterrad rollt über die Kante. Das Vorderrad sollte in der Luft immer etwas höher sein als das Hinterrad: Lenker leicht anziehen. Timing und Bewegung am Bordstein üben, bevor man sich an größere Höhen herantastet. Kommt das Vorderrad nicht hoch genug, geht's steil nach unten.



3. Landung

Drops ins Flache funktionieren nur bis zu einer bestimmten Höhe. Ab einem Meter wird's stumpf. Sanfter landet man auf einem steil abfallenden Landehügel. In diesem Fall müssen beide Räder gleichzeitig aufsetzen.

4. Stoßdämpfer

Den Aufprall abfangen, indem man Arme und Beine beugt. Tückisch bei der Landung: Schräglage. Reflexartig versucht der Bruchpilot den Sturz mit dem gestreckten Bein abzufangen – Stauchung garantiert! Daher: auf sauberen Absprung achten. Der Oberkörper zieht beide Arme parallel in die Streckung – dadurch bleibt der Lenker gerade und die Luftlage stabil.



Durch die Senke (Fotos: Stephan Repke)



1. Voraussicht

Bei Bodenwellen ist vorausschauendes Fahren gefragt. Spätestens beim Auftauchen der Senke drückt man sich aus dem Sattel in die Grundposition, um 100 Prozent aktionsbereit zu sein. Man schaltet vor dem steilen Gegenhang in einen leichteren Gang, so bleibt man nicht in der Steigung hängen.

2. Traktionskontrolle

Nur wenn die Reifen auf dem Boden greifen, kann man bremsen, beschleunigen und lenken. Um den Schwung mit in den Gegenhang zu nehmen drückt man das Bike aktiv durch die Senke. Dabei duckt man sich über dem Bike in die Vertiefung, um sich sofort wieder zu strecken – sobald man die Kuhle durchfährt.



3. Hoch den Hang!

Gegenhang abfedern und die Hüfte zum Vorbau schieben. So nutzt man den Schwung für die Aufwärtsbewegung.

(bike-magazin.de)

7.3.11 Trendsportart: Mountainbike

INFOTEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Trail Rules



Ein Mountainbike (MTB) ist ein Fahrrad, das besonders auf den Einsatz abseits befestigter Straßen ausgerichtet ist. Grundsätzlich ist das Mountainbike ebenso wie das Rennrad eher Sportgerät als Verkehrsmittel, weshalb es üblicherweise nicht über die von der in Deutschland geltenden Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO) geforderte Ausstattung (Beleuchtung, Glocke, Rückstrahler) verfügt.

In fast allen Bundesländern gibt es per Gesetz oder Verordnung Einschränkungen und Verbote für Mountain Biker. Leider wird dabei vorwiegend auf die vermeintliche Eignung von Wegen Bezug genommen, statt auf das vernünftige Verhalten der Einzelnen abzielen. Nicht zuletzt waren Fehlritte von ein paar wenigen BikerInnen der Grund für pauschale Verbote. Die Beachtung dieser DIMB-Trailrules führt zu umwelt- und sozialverträglichem Mountain Biking und hilft, weitere pauschale Einschränkungen unserer Sportart zu vermeiden.

1. Fahre nur auf Wegen!

Fahre nie querfeldein, du schädigst sonst die Natur! Respektiere lokale Wegesperrungen! Forstwirtschaft, Viehtrieb und Belange des Naturschutzes rechtfertigen dies. Auch in Naherholungsgebieten können lokale Sperrungen berechtigt sein. Die Art und Weise in der du fährst bestimmt das Handeln der Behörden und Verwaltungen. Auf Privatgrund bist du oft nur geduldet!

2. Hinterlasse keine Spuren!

Bremse nicht mit blockierenden Rädern! (Ausnahme in Notsituationen) Blockierbremsungen begünstigen die Bodenerosion und verursachen Wegeschäden. Stelle deine Fahrweise auf den Untergrund und die Wegebeschaffenheit ein. Nicht jeder Weg verträgt jedes Bremsmanöver und jede Fahrweise.

3. Halte dein Mountainbike unter Kontrolle!

Unachtsamkeit, auch nur für wenige Sekunden, kann einen Unfall verursachen. Passe deine Geschwindigkeit der jeweiligen Situation an. In nicht einsehbaren Passagen können jederzeit Fußgänger, Hindernisse oder anderer Biker auftauchen. Du musst in Sichtweite anhalten können! Zu deiner eigenen Sicherheit und derer anderer Menschen.

4. Respektiere andere Naturnutzer!

Kündige deine Vorbeifahrt frühzeitig an. Erschrecke keine anderen Wegennutzer! Vermindere deine Geschwindigkeit beim Passieren auf Schrittgeschwindigkeit oder halte an. Bedenke, dass andere Wegennutzer dich zu spät wahrnehmen können. Fahre, wenn möglich, nur in kleinen Gruppen!

5. Nimm Rücksicht auf Tiere!

Weidetiere und alle anderen Tiere in Wald und Flur bedürfen besonderer Rücksichtnahme! Schließe Weidezäune, nachdem du sie passiert hast. Verlasse rechtzeitig zur Dämmerung den Wald, um die Tiere bei ihrer Nahrungsaufnahme nicht zu stören.

6. Plane im Voraus!

Beginne deine Tour möglichst direkt vor deiner Haustüre. Prüfe deine Ausrüstung, schätze deine Fähigkeiten richtig ein und wähle die Gegend, in der du fahren willst, entsprechend aus. Schlechtes Wetter oder eine Panne kann deine Tour deutlich verlängern. Sei auch für unvorhersehbare Situationen gerüstet: denke an Werkzeug, Proviant und Erste-Hilfe-Set. Trage eine Sicherheitsausrüstung! Ein Helm kann schützen, ist aber keine Lebensversicherung (*DIMB.de*).

7.3.11 Trendsportart Aqua-Fitness

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Bei Aqua-Fitness handelt es sich um gezielte Wassergymnastik zur Förderung der allgemeinen Fitness, verbunden mit einem integrierten Lauftraining im Wasser. Aqua-Fitness ist der Oberbegriff eines Fitnessstrainings im Wasser. Dazu zählen z. B. Aqua-Robics, Aqua-Splash, Aqua-Vital, Aqua-Power... Es ist ein eigenständiges, gesundheitsorientiertes Beweglichkeitstraining und eine neue und moderne Weiterentwicklung der bekannten Wassergymnastik.

Aqua-Fitnessprogramme sind gesund, da man im Wasser eine fast vollständige Gelenkschonung, ein vermindertes Risiko der Überbelastung und ein geringes Verletzungsrisiko erreicht. Der natürliche Auftrieb des Wassers (der Körper wiegt im Wasser nur noch 1/10 des normalen Gewichtes) ermöglicht eine gelenk- und bänderschonende Alternative zum normalen Training an Land (*wasserfun.de*).

Beim Aquasport kommen Herz und Kreislauf optimal auf Touren. Durch die kühle Umgebungstemperatur werden die Gefäße trainiert, die Massagewirkung des Wassers fördert die Durchblutung. Aquagymnastik verbessert die allgemeine Beweglichkeit, aber auch die Bewegungsharmonie und die Koordination.

Durch die Bewegung im Wasser wird ein physisches und psychisches Wohlfühl erzeugt, darüber hinaus werden Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit geschult.

Aquasport ist ein sehr wirkungsvolles Training der Ausdauer. Um die Fitness zu verbessern, sind besonders Übungen im tiefen Wasser sinnvoll. Je schneller die Bewegungen, desto mehr Kraft fordert der Wasserwiderstand. Jeder kann die Trainingsintensität einfach und individuell steigern: Je schneller das Workout, desto mehr Kraft ist nötig. Um alle Muskelgruppen zu kräftigen, kommen teilweise auch Spezialhanteln und Gewichtsmanschetten zum Einsatz. Das Wasser darf beim flotten Aquasport nicht zu warm sein (*Keller, S. (2005). Deutscher Sportärztebund, Deutscher Wellness Verband, www.aquafitness-tg.ch / 11.07*).

Egal ob Schwimmen, Aquajogging oder Aquastep - sämtliche Aktivitäten im oder unter Wasser eignen sich vor allem für Übergewichtige, da sanft und spielerisch ohne Verletzungsgefahr geübt werden kann (*wasserfun.de; Keller S. (2005). Deutscher Sportärztebund, Deutscher Wellness Verband, www.aquafitness-tg.ch / 11.07*).

Während das Joggen auf festem Boden bei Übergewichtigen die Gelenke zu sehr strapaziert, werden sie beim Aquajogging oder -walking durch den Wasserauftrieb optimal entlastet. Durch das Wasser-Workout werden durch die Bewegung im kühlen Wasser viele Kalorien verbraucht.

Ohne Angst, nicht mithalten zu können, gelingt es übergewichtigen Jugendlichen besser, wieder Spaß an der Bewegung zu bekommen und Gewicht abzubauen. Zudem ist der Spaßfaktor sehr hoch: Durch die geschmeidigen Bewegungen und das Schweben im Wasser stellt sich ein wunderbares Körpergefühl und wohlige Entspannung ein.

Das Wasser ermöglicht neue Bewegungserlebnisse, weil es gegen Stürze sichert und hastige Bewegungen verhindert bzw. abfedert. Bewegungen im Wasser lockern und dehnen die Muskulatur. Das Üben gegen den Widerstand wirkt kräftigend. Die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems ist im Wasser herabgesetzt, was zu einer allgemeinen muskulösen und psychischen Entspannung und damit zum Wohlbefinden beiträgt (*Beigel und Fischer. aquafitness-tg.ch*).

Aquasportarten

Neben dem Schwimmen wird mittlerweile "Aquasport" in den unterschiedlichsten Varianten angeboten.

Schwimmen (die klassische Aquafitness) verbessert die Ausdauer, stärkt Herz und Kreislauf und trainiert die Muskeln der Rumpfmuskulatur, der Arme und Beine.

Gymnastik oder "Laufen" im Wasser ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, das die Gelenke kaum belastet.

Von einer Schwimmweste oder einem Schwimmgürtel getragen, bewegt man sich beim *Aquajogging* (mit Auftriebshilfe) aufrecht und mit Laufbewegungen im tiefen Wasser voran.

Beim *Aquawalking* bleiben die Füße dagegen am Beckenboden, das Wasser reicht nur ungefähr bis zur Brust.

Aquagymnastik bezeichnet Gymnastik- oder Aerobic-Übungen zu flotter Musik im flachen oder tiefen Wasser (mit Auftriebshilfe).

Aquarobic und Aquastep sind die "Wasserversionen" von Aerobic und Step, die normalerweise in der Gruppe im Fitness-Studio trainiert werden.

Eher gemütlich geht es dagegen beim asiatischen *Aqua-Qi-Gong* zu.

AquaPower ist das Bewegen im Wasser mit Geräten.

Aqua-Equipment



Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Inlineskating, Mountainbike, Aqua-Fitness“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

7.3.12 Sport nach Lust und Laune

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

Im Verlauf der Unterrichtseinheiten können die Schüler und Schülerinnen über weitere interessante Sportarten nachdenken, die sie gerne einmal ausprobieren möchten. Überlegungen und Vorschläge können in der letzten Einheit aufgegriffen und praktisch durchgeführt werden.

7.4 Abschlussphase BEW AP

Den 12 Doppelstunden der Unterrichtseinheiten Bewegung folgt eine Doppelstunde, um auch hier den Schülern und Schülerinnen in Ruhe Gelegenheit zu geben, die Fragebögen zu beantworten.

Alle Formblätter, die über eine Codierung verfügen, werden im Original an die Mitarbeiterinnen der TU Dortmund, Fach HWW, z. Hd. Frau Dr. N. Bönhoff oder Frau M. Hemker, Emil-Figge-Straße 50, 44227 Dortmund zur Auswertung weitergeleitet.

Code-Nr.

--	--	--	--	--

Schule

G

VP

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Auf den folgenden Seiten findest du eine Vielzahl von Aussagen und Fragen zum Thema Ernährung und Bewegung. Es gibt dabei keine „richtigen“ und keine „falschen“ Aussagen. Vielmehr ist deine Meinung und Einschätzung gefragt! Auch wenn du dir nicht sicher bist und dich nicht zwischen 2 Antworten entscheiden kannst. **Kreuze bitte nur eine Antwort an.**

Lies dir jede Frage in Ruhe durch und kreuze dann diejenige Antwort an, die auf dich am ehesten zutrifft. Überlege bei den einzelnen Aussagen und Fragen nicht zu lange; eine spontane Antwort ist meist die bessere! Wenn du etwas nicht verstehen solltest, frage nach!

1 Fragen zu deiner Person

1) Geschlecht	männlich	weiblich
2) Name:	_____	
3) Wann bist du geboren?	/ /	
	Tag /Monat/	Jahr
4) Im wievielten Schuljahr bist du jetzt?	_____. Klasse	

Code-Nr.

--	--	--	--	--

Schule

G

VP

2 Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		sehr falsch	falsch	eher falsch	eher richtig	richtig	sehr richtig
1	Ich komme mir manchmal taten- und ideenlos vor!						
2	Ich mag es nicht, wenn ich nicht weiß, wie ich mich verhalten soll.						
3	Ich weiß oft nicht, wie ich meine Wünsche verwirklichen soll!						
4	Ich kenne viele Möglichkeiten, mich vor Erkrankungen zu schützen!						
5	In unklaren oder gefährlichen Situationen weiß ich immer, was ich tun kann!						
6	Manchmal weiß ich überhaupt nicht, was ich in einer Situation machen soll!						
7	Auch in schwierigen Situationen fällt mir ein, was ich alles tun könnte.						
8	Für die Lösung von Problemen fallen mir immer viele Möglichkeiten ein!						

3 Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	Im Allgemeinen bin ich mit mir zufrieden.				
2	Ich bin mit meinem Gewicht zufrieden.				
3	Ich kann auf einiges bei mir stolz sein.				
4	Ich kann mir meistens selbst helfen, auch wenn ein Problem auftaucht.				

4 Sport und Bewegung sind mir wichtig, um...

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	meinem Körper etwas Gutes zu tun.				
2	gemeinsam mit anderen etwas zu machen.				
3	anderen zu zeigen, was ich kann.				
4	Schulstress oder Ärger mit den Eltern abzubauen.				
5	möglichst schöne Bewegungen zu schaffen.				
6	Spaß zu haben.				
7	Natur und Landschaft zu erleben.				
8	mich bewusst einem Nervenkitzel auszusetzen.				
9	möglichst der Beste zu sein.				
10	mich zu entspannen.				
11	etwas Besonderes zu riskieren.				
12	auch etwas für meine Gesundheit zu tun.				
13	in der Natur zu sein.				
14	bewusst etwas für meine Fitness zu tun.				
15	mit netten Menschen zusammen zu sein.				
16	eine gute Figur zu bekommen bzw. zu erhalten.				
17	immer besser zu werden.				
18	an der frischen Luft zu sein.				
19	mich so zu bewegen, dass Risiken vermieden werden.				
20	Bewegungen möglichst elegant auszuführen.				
21	allein zu sein.				
22	mich abzureagieren.				
23	meine körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.				
24	muskulös auszusehen.				

5 Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	Ich habe mir vorgenommen, mich mehr zu bewegen.				
2	Ich möchte auf meine Gesundheit achten.				
3	Ich habe mir vorgenommen, regelmäßig Sport zu treiben.				
4	Ich will regelmäßig körperlich aktiv sein.				

6 Fragen zu Bewegung und Sport

1. Nimmst du regelmäßig am Schulsport teil?

ja nein

2. Wenn nein, warum nicht?

3. Bist du aktives Mitglied in einem Sportverein?

ja nein

4. Wie viele Stunden pro Woche treibst du Sport (außerhalb des Schulsports)?

5a) Sportverein:

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

5b) Privat/in der Freizeit:

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

Sportart : _____ Stunden/Woche

6. Gibt es andere Aktivitäten in der Freizeit bei denen du dich bewegst (z.B. Skateboard fahren, Radfahren etc?)

Aktivität : _____ Stunden/Woche

Aktivität : _____ Stunden/Woche

Aktivität : _____ Stunden/Woche

7 Warum interessierst du dich für den Arbeitskreis „Fit and Food“?

Vielen Dank für deine Mitarbeit! Du hast hier jetzt noch einmal die Gelegenheit, Anregungen und Wünsche für das „Fit and Food“ – Programm aufzuschreiben!

