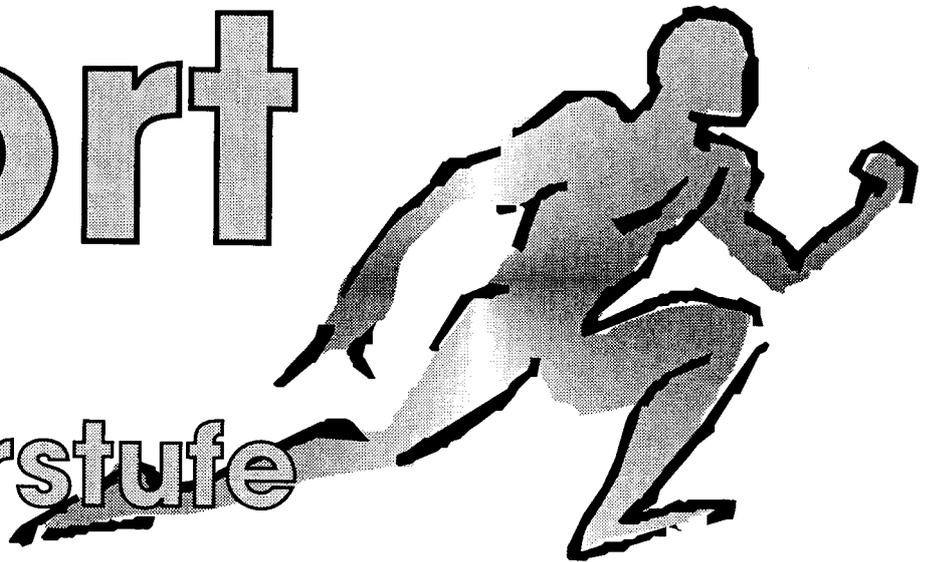


Rudi Lütgeharm

Stundenbilder Sport

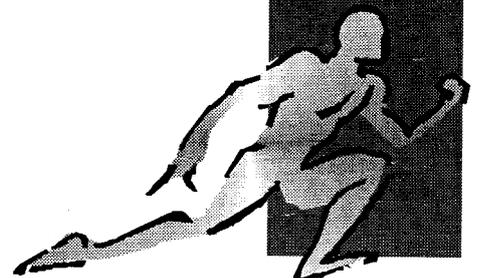
in der
Sekundarstufe



Band

1

**Koordination • Kondition
Bewegungserziehung
Aktivieren und Bewegen**



	Thema/Intentionen	Grundtätigkeiten Kondition und Koordination, Spiele	Seiten
1.	Variantenreiche Übungen zu dritt mit Kastenteil und Ball	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen, fangen, prellen • Anpassungs- und Rhythmisierungsfähigkeit 	2-5
2.	Schulen von Grundtätigkeiten unter situativen Bedingungen im Gelände	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen, hüpfen, springen • Allgemeine Ausdauerschulung • Dehnen/ kräftigen von Hauptmuskelgruppen 	6-8
3.	„Biathlon-Staffel“ in der Halle	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen und werfen unter wettkampfnahen Bedingungen 	9-11
4.	Partnerübungen zum Verbessern von Kondition und Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehen, ringen, fangen, drehen • Zieh- u. Schiebekämpfe 	12-15
5.	Schulen der Kraftausdauer durch kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen 	16-18
6.	Gruppenübungen an und mit Bänken	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen, springen, heben und tragen • Kraftausdauerschulung 	19-21
7.	Interessantes Spielen + Üben an kleinen Kästen + Kastentreppen	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen, prellen, fangen • Reaktions- und Anpassungsfähigkeit 	22-25
8.	„Völkerball“ motivierend variiert	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen, fangen + treffen • Schulen der Spielfähigkeit • Wurfkraft + -genauigkeit 	26-29
9.	Üben und spielen zu dritt ohne Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen • Anpassungsfähigkeit 	30-33
10.	Partnerübungen mit und an Turnbänken	<ul style="list-style-type: none"> • Heben und tragen • Kraftausdauer und allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen 	34-36

- Ziele:** Variantenreiche Übungen zu dritt mit Kastenteil und Ball
Schulen der Grundtätigkeiten werfen, fangen, prellen, zielen und treffen
Verbessern der motorischen Anpassungsfähigkeit
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 11./12. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** Kastenteile, gut springende Gymnastikbälle, Softbälle

Vorab ...



Zum besseren Bewältigen von Situationen im Alltag und natürlich auch in komplexen sportlichen Handlungen wird die motorische Anpassungsfähigkeit immer wieder in sehr unterschiedlichen Situationen benötigt, um sich zweckmäßig verhalten zu können.

Die motorische Anpassungsfähigkeit äußert sich u.a. in der Fähigkeit des Menschen:

- Von einer Bewegungshandlung entsprechend sich verändernden Bedingungen zweckmäßig und schnell umzuschalten,
- sich reaktionsschnell verändernden Bedingungen anzupassen,
- in dem sofortigen Erkennen und Anwenden der zweckdienlichsten Lösung.



Die oben genannten Punkte machen die Komplexität der motorischen Anpassungsfähigkeit deutlich. Deshalb müssen sich Lehrer und Übungsleiter darüber Gedanken machen, wie sie diese wichtige koordinative Fähigkeit in einer interessanten und abwechslungsreichen Form „ihren Kindern und Jugendlichen“ immer wieder schmackhaft machen können.

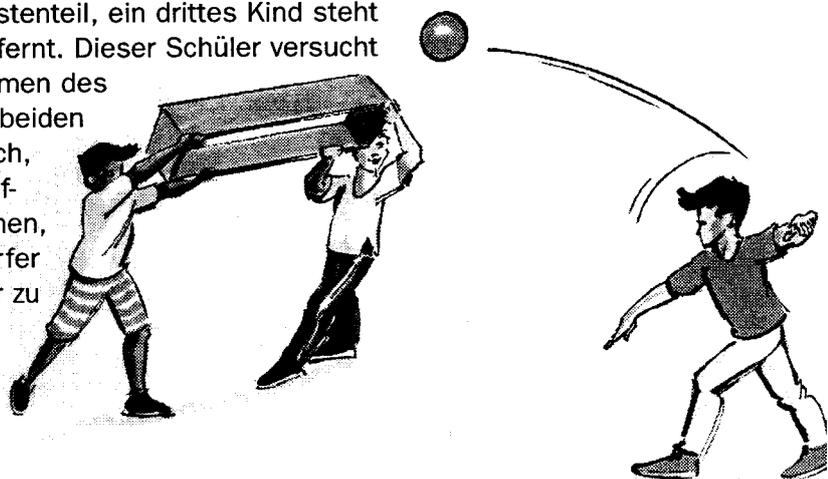
Hinweise zur Übungsauswahl

- Die hier beispielhaft genannten Übungen zu dritt sollen verdeutlichen, dass es auch mit großen Gruppen möglich ist, diese Aufgabenstellung zu verwirklichen.
- Durch den Einsatz von Kastenteilen und Bällen sind die Jungen und Mädchen zusätzlich motiviert, die teilweise **anspruchsvollen Aufgaben** zu lösen.
- Wichtig ist hierbei noch der Hinweis, dass den Dreiergruppen Zeit zum Versuchen und Üben gelassen werden muss, damit sich auch wirklich Situationen zum Anpassen und zur Einsicht einstellen können.

Übungsbeispiele



1. Zwei Schüler halten ein Kastenteil, ein drittes Kind steht mit einem Ball ca. 3 m entfernt. Dieser Schüler versucht nun, mit dem Ball den Rahmen des Kastenteils zu treffen. Die beiden anderen sind dabei behilflich, indem sie das Ziel der Wurf- richtung anpassen. Versuchen, die Abstände zwischen Werfer und Kastenteil immer mehr zu vergrößern. Jeder hat 3 Versuche, dann wird gewechselt. Mehrere Durchgänge.





2. Zwei Übende halten ein Kastenteil etwa hüfthoch, ein dritter Schüler steht mit einem Ball ca. 3 m entfernt (nutze bei der Aufstellung die in der Halle vorhandenen Linien aus). Der Werfer versucht, den Ball von oben in das Kastenteil zu werfen. Die beiden anderen helfen ihm dabei, indem sie den Kastenteil der Wurfrichtung anpassen (fangen den Ball ein). Jeder hat drei Versuche, danach wird gewechselt. Versuche, auch hier die Abstände stetig zu erweitern.

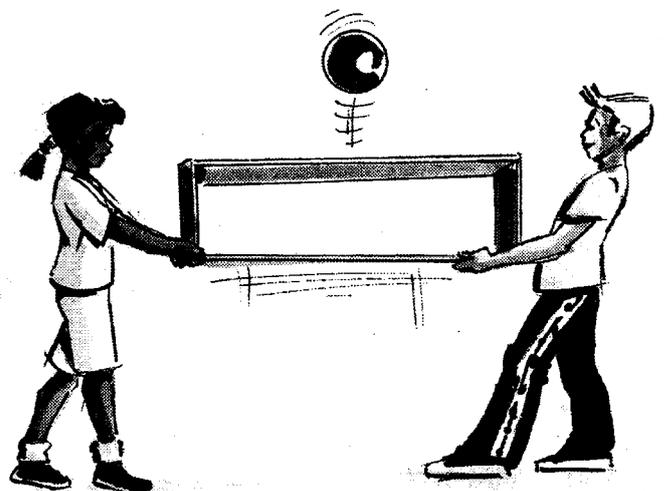


3. Zwei Schüler versuchen, einen Medizinball auf dem Kastenteil im Gleichgewicht zu halten und dabei evtl. auch langsam vor oder seitwärts zu gehen. Der dritte

Schüler legt den Medizinball immer wieder auf. Wechselt euch auch hier ständig ab. Welche Gruppe schafft es, den Ball über eine längere Strecke auf dem Kastenteil auszubalancieren, ohne dass er hinunterfällt?



4. Zwei Kinder halten ein Kastenteil etwa hüfthoch, ein drittes Kind legt einen Schaumstoff- oder Gymnastikball darauf. Durch gleichzeitiges (schwunghaftes) Anheben des Kastenteils wird der Ball hochgeworfen. Versuchen, ihn mit dem Kastenteil wieder aufzufangen und dadurch zum Prellen auf dem Gerät zu bringen. Hierzu eignen sich am besten Schaumstoffbälle. Wie oft schafft ihr es? Wechselt euch ständig ab.





5. Zwei Kinder halten ein Kastenteil etwa hüfthoch. Der dritte Schüler steht im Kastenteil. Bewegt euch langsam vorwärts, wobei der im Kastenteil befindliche Schüler einen Ball außerhalb des Kastens auf den Boden prellen muss.

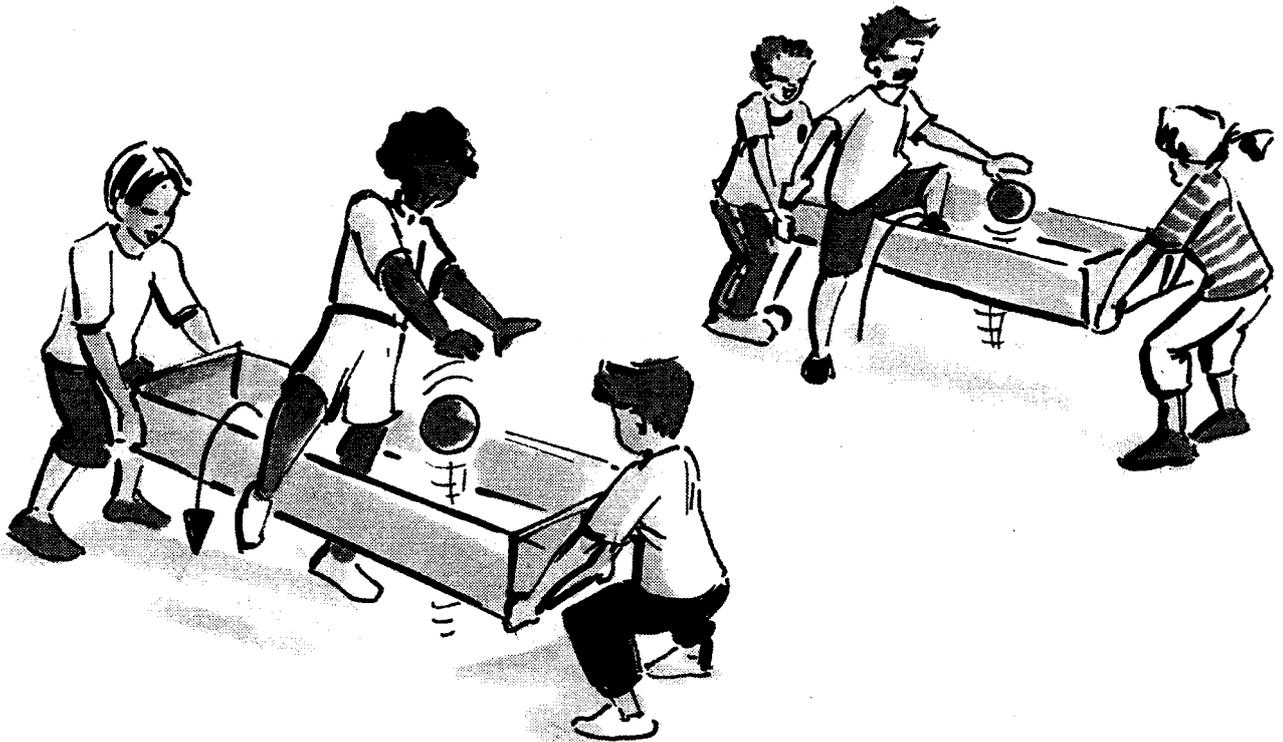


Hinweise:

Bei dieser Übung müssen die Bewegungen genau aufeinander abgestimmt werden. Jeder muss zumindest einmal den Ball geprellt haben.

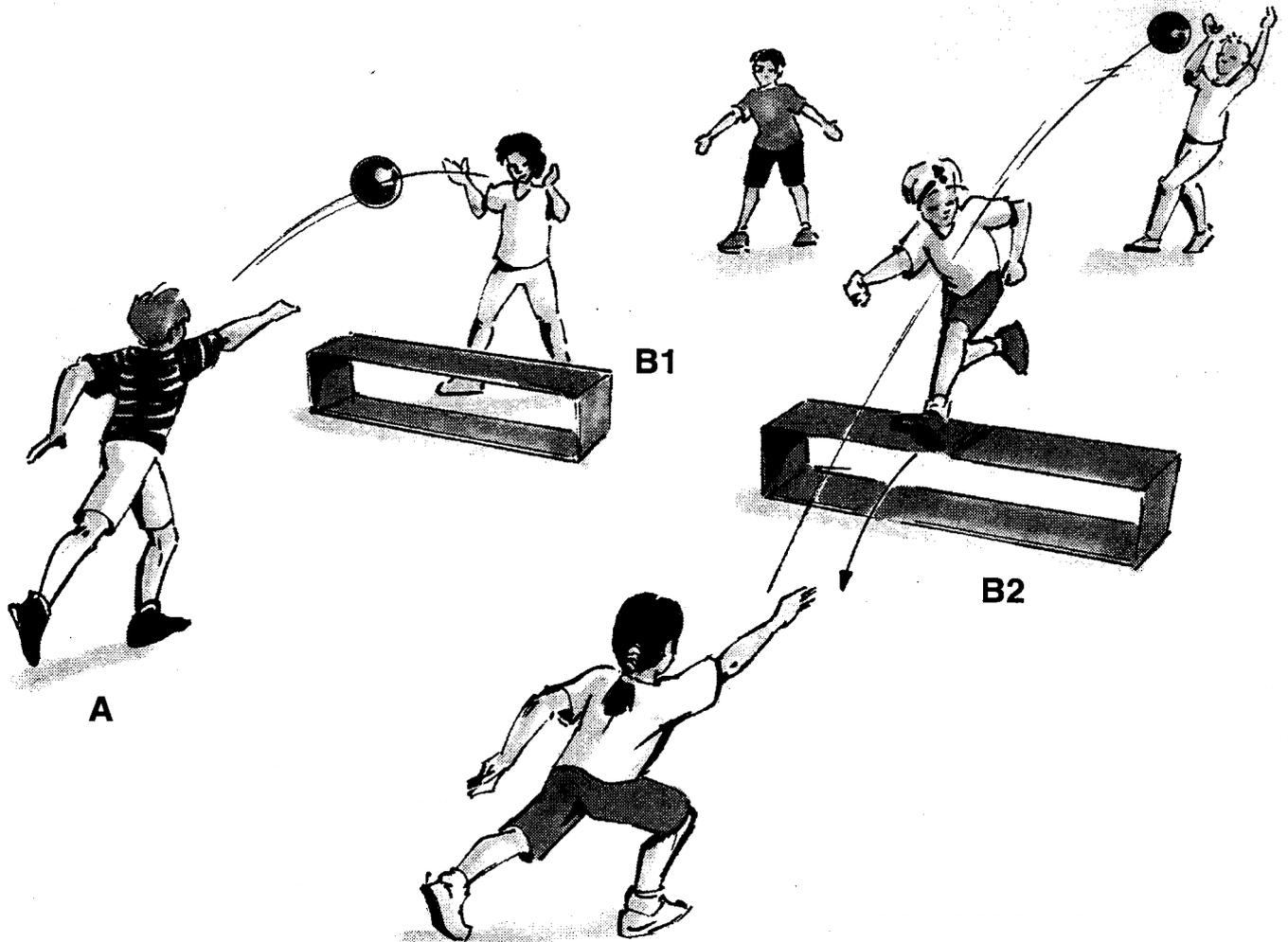


6. Zwei Schüler befinden sich in der Hocke und halten das Kastenteil etwa kniehoch. Der Übende befindet sich im Kastenteil und prellt den Ball ebenfalls im Kastenteil; er versucht, hinaus- und wieder hineinzusteigen (Ball wird immer im Kastenteil geprellt). Wer schafft es mehrere Male hintereinander? Wechselt die Positionen.





7. A steht ca. 3 bis 5 m vom Kastenteil entfernt und hält den Ball in der Hand, B steht hinter dem Kastenteil (siehe Abb., B 1 - Position), C steht ebenfalls 3 bis 5 m vom Kastenteil entfernt (siehe Abb.). A wirft den Ball zu B, der fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück, und springt anschließend über das Kastenteil auf die andere Seite (Abb., B 2 Position). A hat inzwischen den Ball im weiten Bogen zu C geworfen, der wiederum B anspielen wird usw. (Abb.). B wechselt also ständig die Positionen, indem nach dem Rückwurf der Kastenteil überwunden wird. A und C werfen je 5x, dann werden die Positionen gewechselt, so dass jeder einmal in der Mitte gestanden hat.



8. Wie 7., aber Aufsetzerball, d. h.: der Ball muss mit einem Aufsetzer vor dem Kastenteil zu B geworfen werden.

- Ziele:** Schulen von Grundtätigkeiten unter situativen Bedingungen im Gelände
Verbessern der allgemeinen Ausdauer
Dehnen und kräftigen von Hauptmuskelgruppen
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 11. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** Bäume, Parkbänke, Steinkanten, Wegefassungen usw. - je nach örtlicher Gegebenheit

Vorbemerkungen ...



In den Sommermonaten wird so oft wie möglich die Übungsstunde aus der Halle nach draußen (in das Gelände, auf den Rasen einer Wiese, in den Wald, in den Park usw.) verlegt, um die vielen gesundheitlichen Vorteile des Übens im Freien zu nutzen.

Es wird heute immer von den sog. Lifetime-Sportarten gesprochen, die aber meistens genormte Platzanlagen und Spielgeräte erfordern (man denke nur an Tennis). Viel einfacher und vom gesundheitlichen Standpunkt auch wirkungsvoller ist es, wenn die motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer) durch das Anwenden der Grundtätigkeiten (Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Stützen, Hängen, Schwingen, Steigen, Klettern usw.) in vielfältigen Situationen angesprochen werden, um die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Ohne materiellen und organisatorischen Aufwand kann die Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates und Organismus trainiert werden.

Hinweise zur Übungsauswahl

Im Angebot der Übungsstunden der Schulen müssen besonders ausdauerschulende und koordinationsfördernde Übungen stehen.

Bei der Planung einer solchen Übungsstunde muss natürlich jeder Lehrer oder Übungsleiter von den jeweiligen äußeren Bedingungen vor Ort und von der Leistungsfähigkeit der Gruppe ausgehen.

Einleitender Teil



Dauerlauf im Gelände (Park, Wiese, Wald). Die Übenden versuchen, eine weitgehend konstante Geschwindigkeit über eine längere Strecke zu laufen. Der Anfänger läuft so langsam (geht so schnell), dass dabei noch eine sporadische Unterhaltung mit den anderen möglich ist (Trimm-Trab). Der Lehrer gibt die Laufgeschwindigkeit an.

- Richtziel ist ein Dauerlauf von ca. 12 bis 15 min..
- Günstig ist es, wenn auf einer überschaubaren Rundstrecke gelaufen wird.

Hauptteil

Gehen und Laufen mit Übungsmöglichkeiten im Freien. Wenn möglich, sollte die in der Erwärmung gelaufene Rundstrecke wieder genutzt werden.



1. Langsames Laufen. Der Lehrer gibt das Tempo vor.



2. Slalomlauf durch / um eine Baumreihe.



3. Wie vor, aber beim Umlaufen des jeweiligen Baumes immer die Brust zum Baum wenden.



4. Gehen mit tiefem Ausatmen zu einem Graben. Überspringen oder beliebiges Überwinden des Grabens. Übe mehrere Male hintereinander.



5. Gehen oder Hüpfen bis zu einer Steinkante (Einfassung des Rasens etc.). Balancieren über die Kante. Versucht den Kopf anzuheben, Blick geradeaus, die Arme gleichen Schwankungen aus.



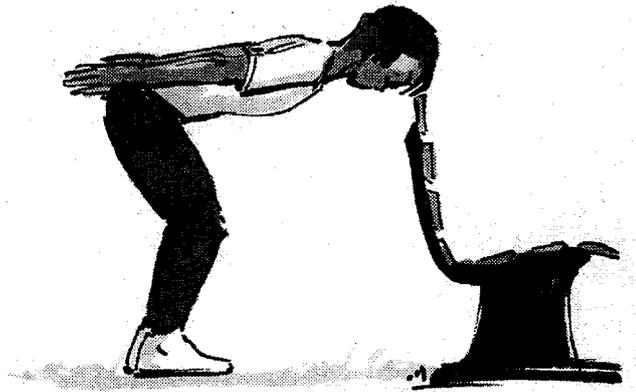
6. Langsames Weiterlaufen bis zur nächsten Baumreihe. Versuchen, im Sprung einen tiefhängenden Ast zu berühren. Mehrere Male hintereinander üben. Wenn möglich, sich auch an einem starken Ast „aushängen“.



7. Langsames Weiterlaufen bis zu den Parkbänken. Handfassung auf die Lehnen der Bank und mehrmalige schnelle „Trittgeschwindigkeitsübungen“ mit leichter Körpervorlage ausführen (Skippings - schnelles Laufen auf der Stelle).



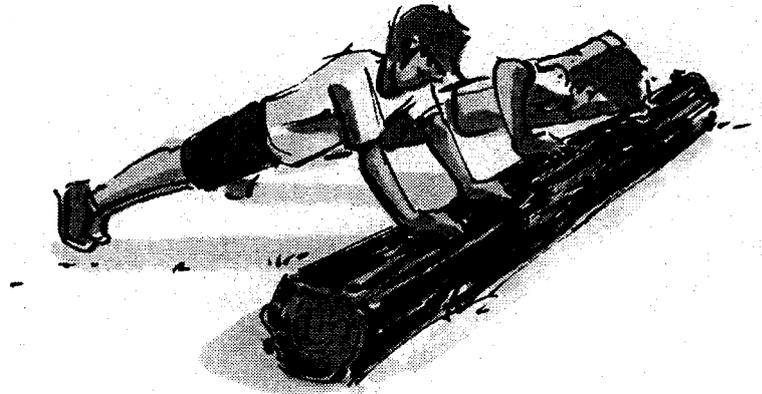
8. Kräftigung der Rückenmuskulatur: Rumpfvorhalte (Arme parallel zum Körper, Fingerspitzen zeigen nach hinten) mit leicht gebeugten Knien und geradem Rücken ausführen - bis die Stirn fast die Lehne der Bank berührt. Anschließend langsam wieder aufrichten. Mehrmals ausführen.



9. Langsames Weitergehen mit wechselseitigen leichten Ausfallschritten (nicht zu weit und zu tief) rechts und links.



10. Langsames Weiterlaufen bis zu einer 20 bis 30 cm hohen Abstufung (Baumstamm, Sitzfläche der Bank). Liegestütz vorlings, beugen, und strecken der Arme, evtl. mehrmaliges Auf- und Abstützen mit den Händen.



11. Langsames Weiterlaufen bis zu einem Rasenstück (Spielfeld). Zweckmäßig ist es, wenn das Spielfeld durch Wege natürlich begrenzt wird. „Kettenfangen“: Zu Beginn werden zwei Fänger mit Handfassung bestimmt. Sie versuchen, einen dritten und vierten Mitspieler abzuschlagen. Gelingt ihnen dies, so trennt sich die Viererkette in zwei Zweierketten, und das Spiel geht weiter. Evtl. mehrmals spielen lassen.

Schlussteil



Zum Abschluss der Stunde wird noch einmal ca. 5 bis 7 min. langsam, mit immer geringer werdender Geschwindigkeit gelaufen. Der Übungsleiter achtet darauf, dass es wirklich zu einem Auslaufen kommt, d. h. der Pulswert sich am Ende der Stunde fast dem Normalwert annähert.

- Ziele:** „Biathlon-Staffel“ in der Halle
Laufen und werfen unter wettkampfnahen Bedingungen
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 11./12. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** 3 Turnbänke, großer dreiteiliger Kasten, Kastenteile, 2 kleine Kästen, Gymnastik- und Medizinbälle, Fahnenstangen oder Markierungskegel

Grundsätzliche Überlegungen zum Spiel



Das hier vorgeschlagene Laufspiel ähnelt einer „Biathlon-Staffel“ (griechisch „Doppelkampf“). Der Doppelkampf besteht darin, dass nach einer Laufstrecke ein einfacher Zielwurf mit einem Gymnastikball ausgeführt werden muss. Gelingt dieser Wurf nicht, muss der Läufer eine Strafrunde ausführen, ehe er erneut den Zielwurf versuchen darf. Auch im zweiten Teil der Laufstrecke muss erneut ein zweiter (erschwerter) Zielwurf ausgeführt werden. Auch hier wird der Fehlversuch mit einer „kleinen Strafrunde“ geahndet.

Die ersten Läufer übergeben nach dem Laufen und Werfen den Stab an der Startlinie an den zweiten Läufer. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Läufer durchs Ziel bringt. Pädagogisch bedeutsam bei der „Biathlon-Staffel“ ist, dass nicht nur das schnelle Laufen, sondern auch das zielgenaue Werfen von Bedeutung ist, somit haben **auch leistungsschwächere Läufer eine gute Chance** eher ans Ziel zu kommen, als oft überhastend handelnde „schnelle Läufer“.

Der Laufweg- und Übungsweg



Alle Geräte werden gemeinsam vor Beginn des Spielens an gekennzeichneten Stellen aufgebaut.



Bei unserem Übungsspiel sind zwei Mannschaften vorgesehen (siehe Abb.), es können aber auch bei entsprechendem Raum vier Gruppen laufen, zwei rechts und zwei links. Die durchgehende Linie zeigt den normalen Laufweg, die unterbrochene Linie zeigt die evtl. auftretenden Strafrunden. Als Beispiel muss hier der Läufer A bei Station 1 eine Strafrunde laufen und Läufer B bei Station 2 eine Strafrunde absolvieren (siehe Abb.). Die Anordnung der Stationen richtet sich nach den örtlichen Gegebenheiten. Dieses Beispiel ist mehrfach in einer Normalturnhalle (12 x 24 m) durchgeführt worden. Sinnvoll ist es, an jede Station einen Schüler zu stellen (auswechseln), der die geworfenen Bälle wieder an den Ausgangspunkt zurücklegt. Natürlich wird diese Staffel mit längeren Laufstrecken in einer größeren Halle noch intensiver und anstrengender.

Zum Übungsablauf (siehe Abb.)



Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet, die sich an der Startlinie in Riegenform aufstellen. Jede Gruppe bekommt einen Stab, der nach dem Lauf an den nächsten Läufer übergeben werden muss.



Auf ein Zeichen des Lehrers starten die ersten Läufer jeder Gruppe und laufen zur ersten Bank (siehe durchgehende Linie auf der Abb., die Bänke sind seitlich umgekippt, so dass die Bälle zwischen Sitzfläche und Balken liegen).



An der **Station** angekommen, nimmt sich jeder Übende einen Gymnastikball und versucht ihn aus dem Stand in den offenen **dreiteiligen Kasten** zu werfen.



Gelingt ihm dies nicht, so muss er eine Strafrunde laufen (siehe unterbrochene Linie auf der Abb.), bevor er erneut werfen kann.



Wenn ihm der Wurf in den Kasten gelingt, umläuft er die Wendemarke und anschließend zu **Station 2**. Hier nimmt er sich einen Medizinball (1,5 kg) und versucht diesen aus dem Grätschsitz in den umgedrehten kleinen Kasten zu werfen.



Gelingt ihm dies nicht, so muss er auch hier eine Strafrunde laufen (siehe unterbrochene Linie auf der Abb.). Erst nachdem der Wurf aus dem Sitz in den kleinen Kasten gelungen ist, läuft er weiter zur Startlinie (siehe durchgehende Linie auf der Abb.)



und übergibt dort den Stab an den zweiten Läufer, der nun seinerseits (wie beschrieben) losläuft und die Aufgaben erfüllen muss.

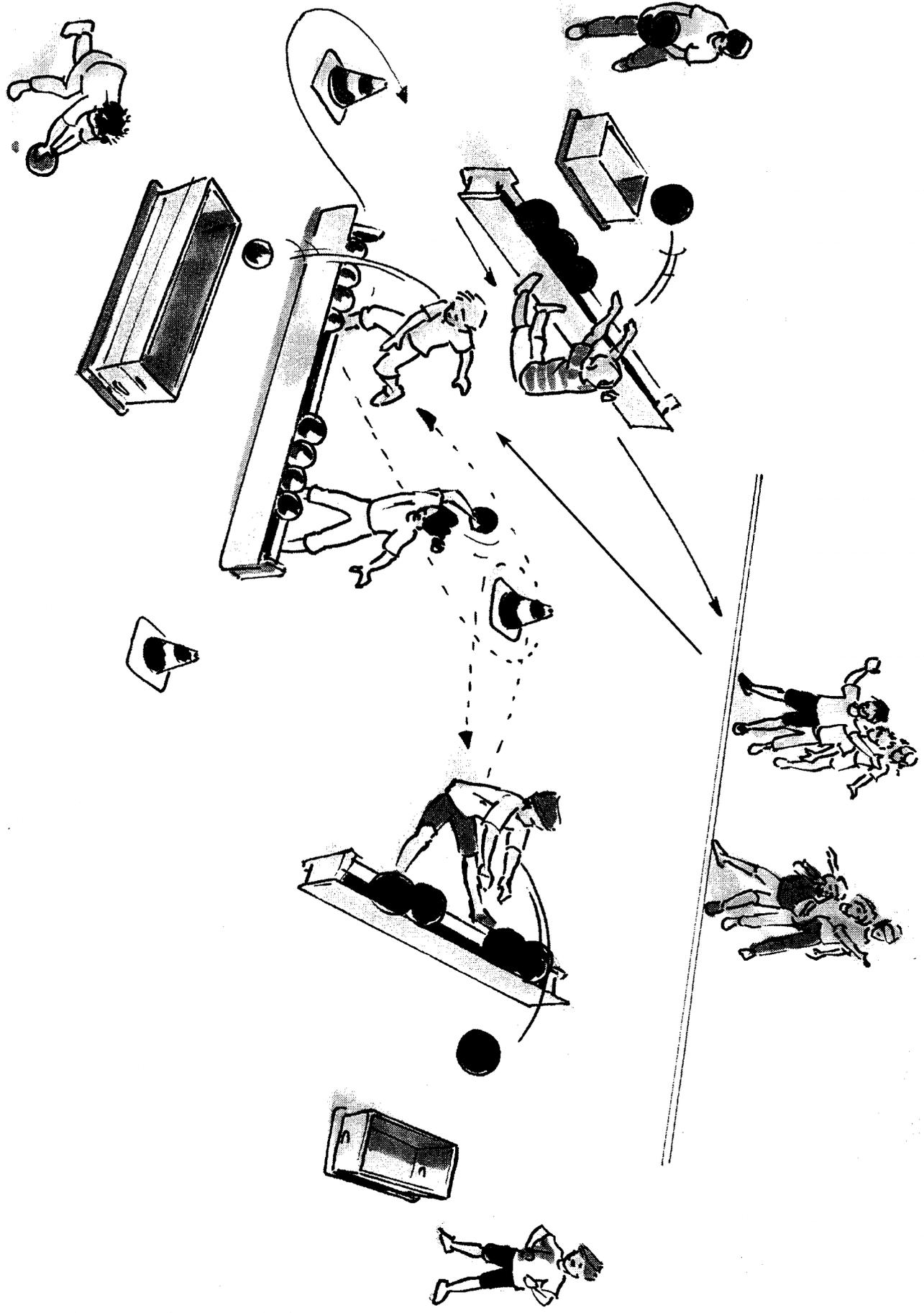


Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst mit allen Läufern die Aufgaben gelöst hat.



Wichtiger Tipp:

Der Lehrer muss sich überlegen, ob nach dreimaligem Fehlwurf und damit nach Durchführung von drei Strafrunden nicht weitergelaufen werden darf, um nicht einen zu hohen Rückstand zu bekommen. Erfahrungsgemäß ist das aber ganz selten der Fall.



Ziele: Partnerübungen zum Verbessern von Kondition und Koordination
Schulen der Grundtätigkeiten ziehen, singen, tanzen, drehen

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 11. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: Gymnastikreifen und Matten

Vorab ...



Übungen mit dem Partner sind besonders gut geeignet, um die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu vervollkommen. Ermöglichen sie doch ohne großen organisatorischen Aufwand ein zweckmäßiges und interessantes Üben, das praktisch an jedem Ort durchführbar ist. Grundsätzlich sollten die Partnerübungen so ausgewählt werden, dass sie ein komplexes Vervollkommen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten ermöglichen.

Da die Übungen mit dem Partner erfahrungsgemäß sehr intensiv sind, sollte genau überlegt werden:

- Wie oft die jeweilige Übung wiederholt werden soll.
- Wie lange die Übung ausgeführt werden soll.
- Wie die notwendig werdenden Pausen zwischen den einzelnen Übungen sinnvoll gestaltet werden können (evtl. Entspannungs- und Lockerungsübungen).
- Bei der Zusammenstellung der Paare soll auf die etwa gleichen körperlichen Voraussetzungen geachtet werden, da nur so ein sinnvolles Üben mit dem Partner möglich wird.

Die hier vorgeschlagenen Übungsbeispiele zum komplexen Vervollkommen der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sind als beispielhafte Anregungen zu verstehen.

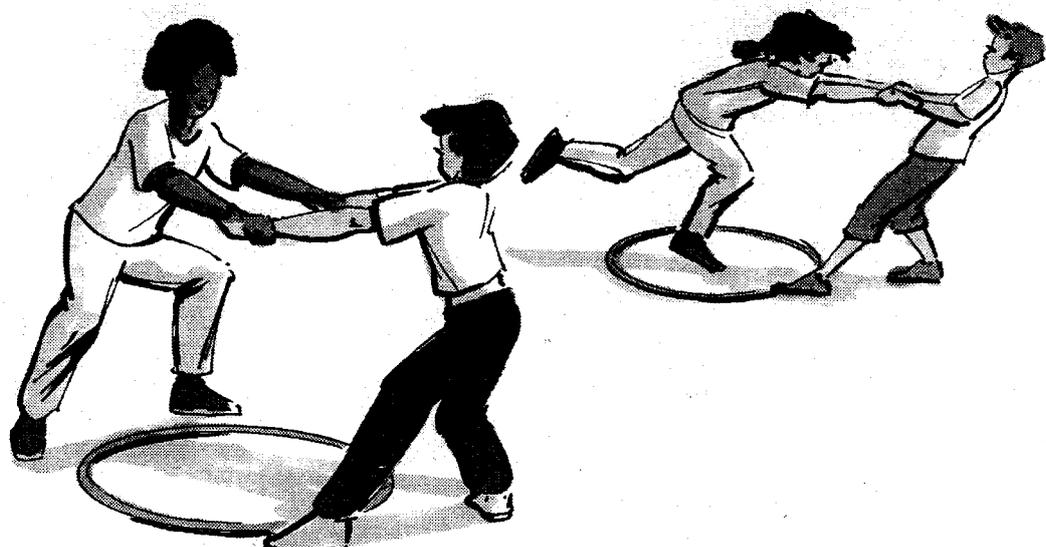
Partnerübungen zum Vervollkommen der konditionellen Fähigkeiten



Beispiele zum Verbessern der Kraft und der Kraftausdauer

1. Ziehen in den Kreis

Die Partner stehen sich außerhalb eines Gymnastikreifens gegenüber und haben sich über dem Reifen hinweg an beiden Händen gefasst. Nun versuchen beide Partner, den Gegner durch kräftiges Ziehen zum Betreten des Reifens zu zwingen.



2. Heben des Partners vom Boden

A steht hinter B und hat dessen Rumpf mit beiden Armen umfasst.

A versucht nun, B vom Boden zu heben. B senkt seinen Körperschwerpunkt ab und macht sich dadurch „schwer“.



3. Ringen seitwärts im Sitzen

Die Partner sitzen im leichten Grätschsitz Rücken an Rücken eingehakt. Jeder versucht mit seiner rechten Schulter den Boden zu berühren.



Beispiele zum Verbessern der Reaktionsfähigkeit und der Schnelligkeit

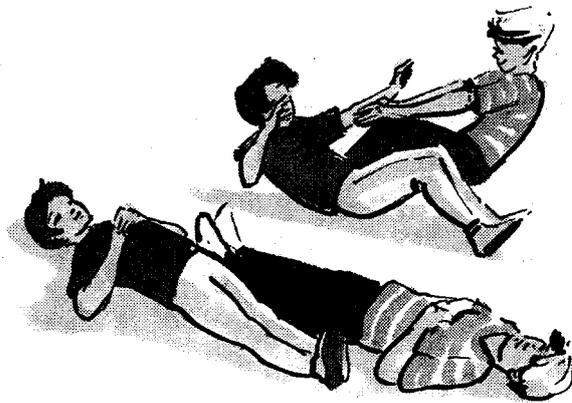
1. Schnelles Drehen vor dem Partner im Stand

Die Partner stehen mit angelegten Armen Rücken an Rücken. Auf ein Zeichen des Lehrers drehen sie sich schnell zur rechten oder linken Seite um ihre Längsachse und versuchen, den Partner am Rumpf zu umfassen und vom Boden zu heben.

2. Fangen des Partners

Die Partner sitzen im Hocksitz Rücken an Rücken in der Mitte des Übungsfeldes. Der Lehrer ruft nun A oder B auf. Dieser hat die Aufgabe, so schnell wie möglich aufzustehen und das gekennzeichnete Ziel zu erreichen. Der andere Partner vollführt ebenso schnell eine halbe Drehung um seine Längsachse und versucht, ihn vor Erreichen der Ziellinie abzuschlagen.



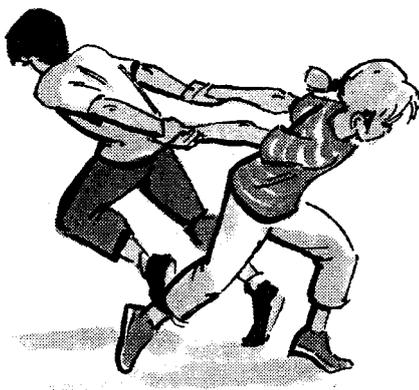


3. Verhindern der Sitzstellung

Beide Partner befinden sich mit über der Brust verschränkten Armen in der Rückenlage nebeneinander und gegenüber. Die Außenseiten ihrer zugewandten Beine berühren sich, die Füße liegen etwa in Hüfthöhe des Partners. Auf ein Zeichen des Lehrers richten die Partner schnell den Rumpf auf und strecken die Arme vor, um den Partner daran zu hindern, in die Sitzstellung zu gelangen. Wichtig ist das schnelle Vorstrecken der Arme, um ein Zusammenstoßen der Köpfe zu vermeiden.



Beispiele zum Verbessern der Kraftausdauer



1. Ziehkampf im Stand rücklings

Die Partner stehen Rücken an Rücken, haben sich an den Händen gefasst und versuchen, den Partner über eine vorher festgelegte Strecke (etwa 5 bis 10 m) zu ziehen.

2. Schiebekampf im Liegestütz vorlings

Beide Partner befinden sich Schulter an Schulter im Liegestütz vorlings und versuchen, auf ein Zeichen des Lehrers den Partner über eine vorher festgelegte Linie zu schieben oder ihn zur Aufgabe des Liegestützes zu zwingen.

3. Hinauswerfen aus dem Kampffeld

Beide Partner befinden sich in einem Quadrat von etwa vier bis sechs qm und versuchen sich über die Begrenzungslinien zu schieben. Das Übungsfeld kann schnell aus Matten zusammengestellt werden. Lasse zwei bis drei Minuten üben. Für ein erfolgreiches Hinausdrängen bekommt der Gewinner einen Punkt. Wer hat nach Ablauf der Übungszeit die meisten Punkte?

Partnerübungen zum Vervollkommen der koordinativen Fähigkeiten



Beispiele zum Verbessern der Reaktionsfähigkeit

1. Fang den Gegenstand

Die Partner stehen sich gegenüber. A hebt beide Arme in die Vorhalte und hält in jeder Faust einen kleinen Gegenstand (Münze, Radiergummi, Steinchen usw.). B hält die Arme gestreckt neben dem Körper. Nun öffnet A plötzlich eine der beiden Fäuste und lässt den Gegenstand fallen, B versucht den Gegenstand zu fangen.



2. Schlag auf die Hand im Liegestütz vorlings

Beide Partner befinden sich im Liegestütz vorlings gegenüber. Rumpf und beide Beine der Partner sind gestreckt. Nun versuchen beide Partner, sich gegenseitig auf die Hände zu schlagen. Es ist beiden erlaubt, sich im Liegestütz vorlings nach allen Richtungen zu bewegen, um dem Schlag auf die Hand auszuweichen.

3. Berühren der Oberschenkel

Die Partner stehen sich mit gebeugtem Oberkörper gegenüber und müssen versuchen, innerhalb einer vorher bestimmten Zeit so oft wie möglich leicht auf die Oberschenkel des Partners zu schlagen. Es ist beiden Partnern erlaubt, sich nach allen Richtungen zu bewegen.



Beispiele zum Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit

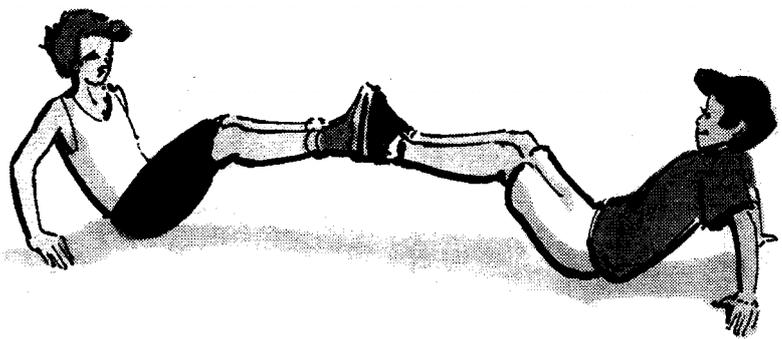


1. Kampf in der Hockstellung

Beide Partner hocken in der halben Kniebeuge in etwa 50 cm Abstand gegenüber. Die Arme sind gebeugt, die Handflächen werden gegeneinandergesetzt. Durch das Drücken mit den Armen wird versucht, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

2. Sohlenkampf

Die Partner sitzen sich mit im Kniegelenk gebeugten Beinen im Schwebesitz gegenüber. Die Fußsohlen werden aneinandergelegt. Die Arme sind vor der Brust verschränkt. Durch das Strecken der Beine wird versucht, den Partner zum Abrollen in die Rückenlage zu zwingen.



3. Gleichgewichtstanz

Die Partner stehen sich auf einem Bein gegenüber und halten sich an den Händen gefasst. Durch Ziehen und Schieben mit den Armen wird versucht, den Partner auf beide Beine zu zwingen.

- Ziele:** Schulen der Kraftausdauer durch kleine Spiele
Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 11. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** Gymnastikreifen, 2 Turnbänke, 1 Softball, mehrere Medizinbälle

Vorab ...



- Unter Kraftausdauer versteht man die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei langandauernden Kraftleistungen.
- Beim Üben der Kraftausdauer wird mit einer großen Übungsanzahl gegen geringe Widerstände gearbeitet, wobei 25-40 % der Maximalkraft eingesetzt wird.
- In der Regel sollen von jeder Übung je nach Leistungsvermögen etwa 12 bis 20 Wiederholungen und mehr ausgeführt werden.
- Die Pausen zwischen den Übungen/Belastungen sind kurz.
- Das folgende Beispiel verdeutlicht, wie auch in spielerischer Form durch ein entsprechendes Übungsangebot die Kraftausdauer gezielt angesprochen und verbessert werden kann.

Hinweise zur Durchführung

Folgende Punkte müssen Lehrer und Übungsleiter bei der Auswahl und Zusammenstellung der kleinen Spiele berücksichtigen:

- Alle Jungen und Mädchen müssen zur gleichen Zeit mitspielen können.
- Die Hauptmuskelgruppen müssen im Wechsel angesprochen werden.
- Die Spiele müssen einfach im Regelwerk sein, d. h. schnell spielbar sein.
- Die Spieldurchführung darf keinen großen organisatorischen Aufwand erfordern.
- Wenn möglich, sollten evtl. gebildete Spielgruppen für die gesamte Stunde gelten.
- Um die Wirkung auf die Zielstellung „Verbessern der Kraftausdauer“ zu erhöhen, müssen einige Spiele zwei- bis dreimal wiederholt werden.
- Je nach Leistungsvermögen der Gruppe oder Klasse müssen Abstriche oder erschwerende Ergänzungen vorgenommen werden.

Einleitender Teil



Die Erwärmung wird in Form von Partnerübungen durchgeführt. Jede Übung bzw. jedes Spiel wird dreimal ausgeführt.



- 1. Hahnenkampf:** Zwei Übende halten ihre Arme vor der Brust verschränkt und versuchen auf einem Bein hüpfend sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, so dass das zweite Bein aufgesetzt wird.

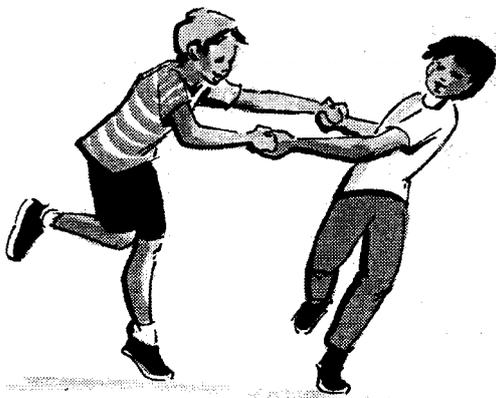
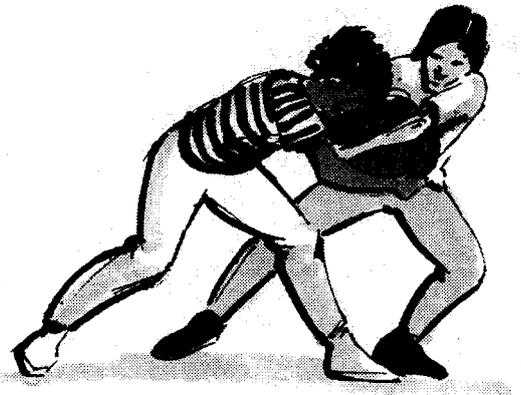




2. Zug in den Kreis: Die Partner stehen sich außerhalb eines auf dem Boden ausgelegten Reifens gegenüber und haben sich über dem Gerät hinweg an beiden Händen gefasst. Nun versuchen beide Partner, den Gegner durch kräftige Zugbewegungen zum Betreten des Reifens zu zwingen.



3. Kampf um den Ball: Beide Spieler umfassen mit beiden Armen den Medizinball und versuchen, sich gegenseitig den Ball wegzunehmen (zu entwenden).



4. Gleichgewichtstanz: Die Übenden stehen sich auf einem Bein gegenüber und haben sich an den Händen gefasst. Durch Druck- und Zugbewegungen mit den Armen, die durch einbeinige Hüpfen unterstützt werden, wird versucht, den Gegner auf beide Füße zu bringen.

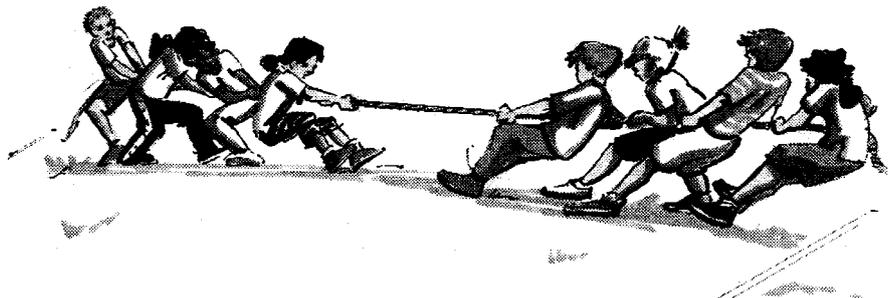
Hauptteil

Für den Hauptteil werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Vorher wird allen eindeutig die Zielsetzung des Hauptteils erläutert, die wiederum Auswirkungen auf die Zusammenstellung der beiden Mannschaften hat.

Vier kleine Spiele werden in der genannten Reihenfolge durchgeführt. Evtl. können auch über den gesamten Hauptteil hinweg Punkte verteilt werden; Gewinner 5, Verlierer 3 Punkte. Wer hat nach Abschluss aller Spiele die meisten Punkte?



1. Tauziehen: Die beiden Gruppen stehen sich in Reihe gegenüber und halten das Tau so, dass ein etwa 2 bis 3 m breiter Abstand zwischen den Mannschaften bleibt. Die Übenden jeder Gruppe stehen abwechselnd links und rechts am Tau. Auf ein Zeichen beginnt das Ziehen. Sieger ist die Mannschaft, der es gelingt, die Spielfeldgrenze zu erreichen. Das Spiel sofort noch ein- bis zweimal wiederholen.



- 2. Ausbrechen:** Es werden zwei Kreise mit Handfassung durch die beiden Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft stellt zwei Spieler ab, die sich in den gegnerischen Kreis begeben und dort versuchen, aus dem Kreis herauszukommen bzw. unter den Armen hindurchzukriechen. Auch dieses Spiel wiederholen lassen.



Hinweis: Auf faires Verhalten achten!



- 3. Schubkarrefangen:** Die Übenden innerhalb einer Mannschaft bilden Paare. A geht in den Liegestütz vorlings, und B fasst dessen Oberschenkel (der Läufer darf nicht ins Hohlkreuz „absacken“). Alle Fänger- und Läuferpaare befinden sich in Schubkarrehaltung. Wie lange braucht Mannschaft A, bis alle „Schubkarren“ von B gefangen wurden? Die Zeit stoppen, anschließend erfolgt Rollentausch.

- 4. Beute bewachen:** Die Verteidiger bilden einen Kreis mit Handfassung, in dessen Mitte die Beute (ein Medizinball) liegt, den es zu verteidigen gilt. Die Angreifer, zu Beginn des Spiels außerhalb des Kreises stehend, versuchen, diese Beute aus dem Kreis hinauszubringen. Gelingt dies, werden die Rollen gewechselt. Wer erreicht die bessere Zeit?



Schlussteil



Auch im Schlussteil bleiben die beiden Mannschaften bestehen.

Krebsfußball (Sitzfußball):

Alle Jungen und Mädchen nehmen den Liegestütz rücklings ein und dürfen sich während der gesamten Spielzeit nur im Krebsgang bewegen und versuchen hierbei den Ball (Softball) ins gegnerische Tor zu befördern. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die seitlich umgekippte Bank an der gegnerischen Wand berührt. Der Torwart nimmt auch den Krebsgang ein, darf aber den Ball mit der Hand berühren.

Stundenbild 6 Gruppenwettkämpfe vielseitig und interessant ...

Ziele: Gruppenübungen an und mit Bänken
Schulen der Kraftausdauer und der Anpassungsfähigkeit

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 11./12. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: 3 bis 4 Turnbänke

Vorab ...



Hinweise zur Durchführung

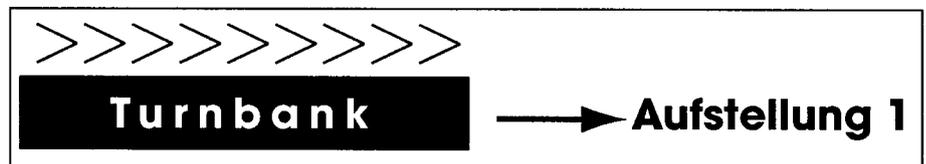
- Durch die sich ständig verändernden Organisationsformen wird ein abwechslungsreicher Übungsbetrieb ermöglicht.
- Erfahrungsgemäß sind die folgenden Übungsbeispiele sehr intensiv, so dass der Lehrer oder Übungsleiter evtl. Pausen einschalten muss.
- Beachtenswert bei der Durchführung der Übungsbeispiele ist, dass die Übenden nach Beendigung der vorherigen Übung schon fast immer die für die neue Bewegungsfolge benötigte Aufstellungsform eingenommen haben.
- Durch die straffen Organisationsformen müssen alle Schüler gleichermaßen mitmachen.
- Der Wechsel zwischen Springen, Laufen und Heben bzw. Tragen ermöglicht einen physiologischen Ausgleich.

Übungsbeispiele und Gruppenwettkämpfe



Alle genannten Übungen sind für mehrere Kleingruppen von 6 bis 10 Schülern gedacht. Grundsätzlich werden die Hände in Vorhalte auf die Schultern des Vordermannes gelegt.

1. Die Teilnehmer der Kleingruppen stehen hintereinander (in Reihe) neben „ihrer“ Bank (siehe Skizze).



Beidbeiniges Hüpfen vorwärts bis an die andere Seite (Markierungslinie). Bei dieser Übung befinden sich die Hände auf den Schultern des Vordermannes.



2. Nach der Hüpfübung stellen sich die Jungen und Mädchen nebeneinander an einer Geraden auf (in Linie, siehe Skizze).



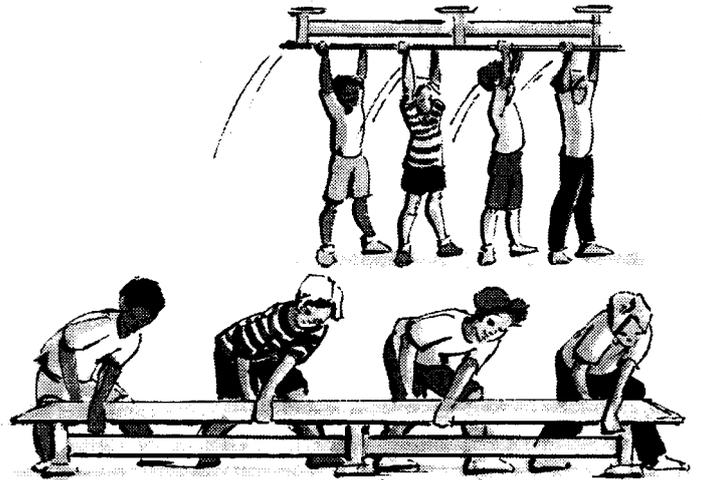
Gruppenwettlauf. Welche Gruppe steht zuerst rechts seitlich neben „ihrer“ Bank mit Blickrichtung nach vorn (siehe Skizze - Aufstellung 3)? Gestartet wird auf ein Zeichen des Lehrers. Verteile Punkte für die Rangfolge 5 : 3 : 1.



3. Da die Gruppen schon richtig stehen (siehe Skizze - Aufstellung 3), kann sofort mit der nächsten Übung begonnen werden.



Gruppenwettkampf mit der Bank. Welche Gruppe hat im Stand die Bank zuerst auf der anderen Seite abgesetzt? Die Jungen und Mädchen fassen die Innenkante mit der rechten Hand von innen unten, die äußere Kante der Bank mit der linken Hand von oben. Dieser Griff gilt dann, wenn die Übenden mit der rechten Seite an der Bank stehen. Führe diese Übung zweimal aus, so dass die Bank auf ihren ursprünglichen Platz zurückkommt. Punktverteilung wie unter 3.



4. Aufstellung wie unter 1. beschrieben.

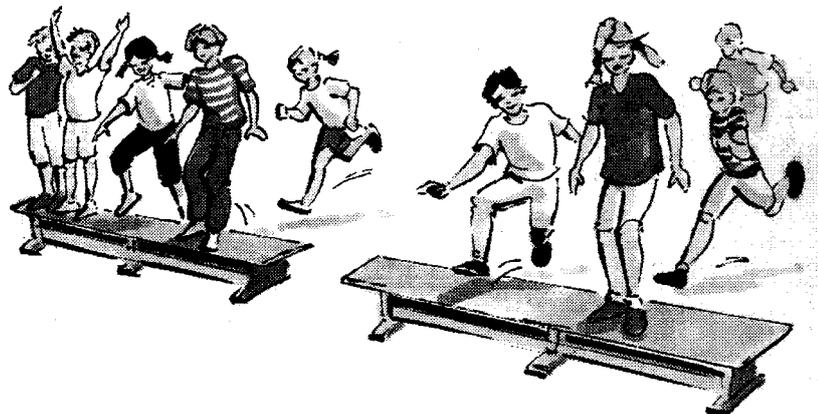


Einbeiniges Hüpfen rechts vorwärts bis an die andere Seite - Markierungslinie. Die Hände befinden sich auf den Schultern des Vordermannes.

5. Aufstellung wie unter 2. beschrieben.



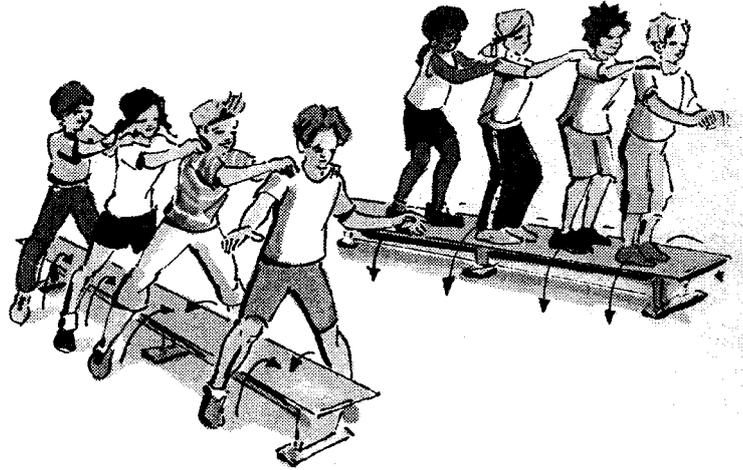
Gruppenwettlauf. Welche Gruppe steht zuerst auf der Bank mit Blickrichtung nach vorn? Gestartet wird auf Pfiff des Lehrers. Punktverteilung wie unter 2.



6. Da die Gruppen schon auf den Bänken stehen, kann die nächste Sprungübung sofort angeschlossen werden.



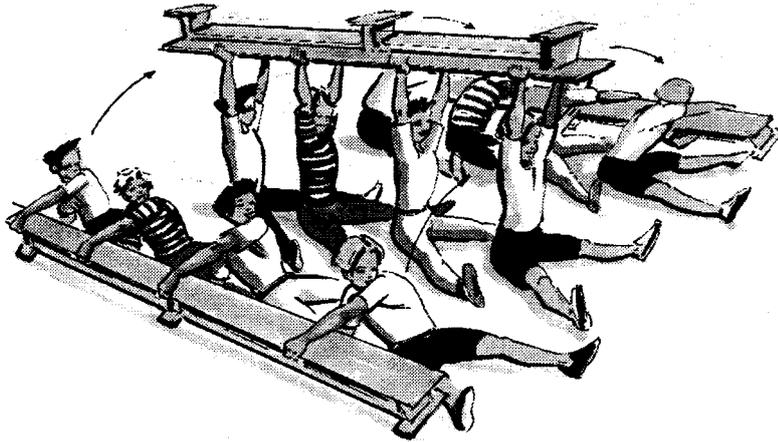
Beidbeiniges Hüpfen von der Bank in den Grätschstand am Boden und erneutes Springen in die Schlussstellung auf die Bank usw. 10x. Die Hände liegen auf den Schultern des Vordermannes.



7. Aufstellung wie unter 3. beschrieben (siehe Skizze - Aufstellung 3), aber im Sitzen.



Gruppenwettkampf mit der Bank. Welche Gruppe hat im Sitzen die Bank zuerst auf der anderen Seite abgesetzt? Übungsablauf wie unter 3. beschrieben.



8. Hiernach stehen alle Übenden auf und nehmen die Aufstellung wie unter 1. beschrieben ein.



Einbeiniges Hüpfen links vorwärts auf die andere Seite - Markierungslinie. Die Hände befinden sich auf den Schultern des Vordermannes.

9. Aufstellung wie unter 2. beschrieben.



Gruppenwettkampf. Welche Gruppe sitzt zuerst neben der Bank mit Blickrichtung nach vorn? Übungsablauf wie unter 2. erläutert.

10. Die Übenden bleiben für die nächste Übung gleich sitzen.



Gruppenwettkampf mit der Bank. Welche Gruppe hat im Sitzen die Bank zuerst auf der anderen Seite abgesetzt? Danach schnelles Aufstehen, über die Bank springen, erneut hinsetzen, Bank aufnehmen und wieder auf der anderen Seite absetzen!

11. Aufstellung wie unter 1. beschrieben, aber alle Teilnehmer führen eine halbe Drehung aus.



Beidbeiniges Hüpfen rückwärts bis an die andere Seite - Markierungslinie. Die Hände befinden sich auf den Schultern des Vordermannes.

Ziele: Interessantes Spielen und Üben an kleinen Kästen und Kastentreppen
Anwenden der Grundtätigkeiten werfen, prellen und fangen
Schulen der Reaktions- und Anpassungsfähigkeit

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 11./12. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: Kleine Kästen, Gymastikbälle

Vorab ...

Das folgende Unterrichtsbeispiel greift die Grundtätigkeiten Werfen und Fangen auf und wendet sie in vielfältigen, unterschiedlichen Situationen an. Einzelne koordinative Fähigkeiten wie Anpassungs-, Kombinations-, Orientierungs-, Antizipations- und Reaktionsfähigkeit werden durch die ständig verändernden Bedingungen verstärkt angesprochen.

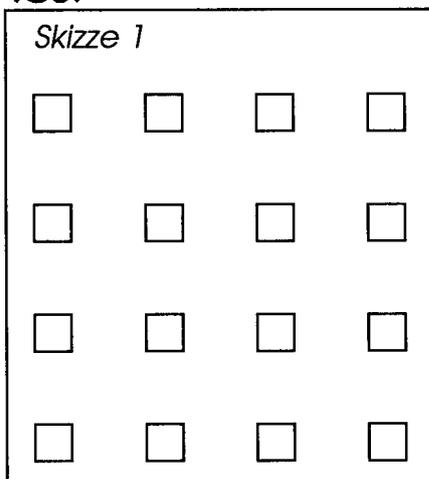
Hinweise zur Übungsauswahl



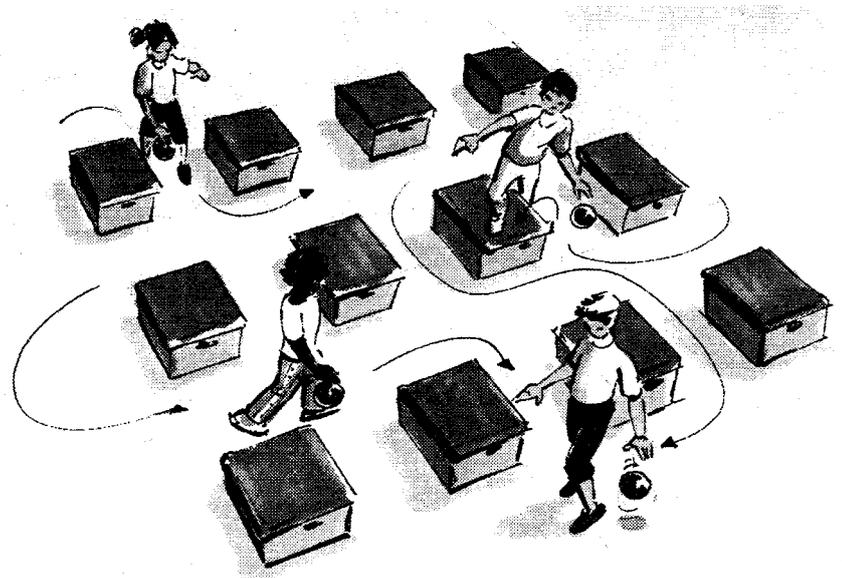
Die Übungen sind so ausgewählt, dass sich der Übende ständig mit dem Ball (Prelleball, Werfen und Fangen) in Verbindung mit kleinen Kästen auseinandersetzen muss. Durch die sich ständig verändernden situativen Bedingungen, Veränderung der Organisationsformen und Aufgabenstellungen werden hohe Anforderungen an die Anpassungsfähigkeit der Übenden gestellt.



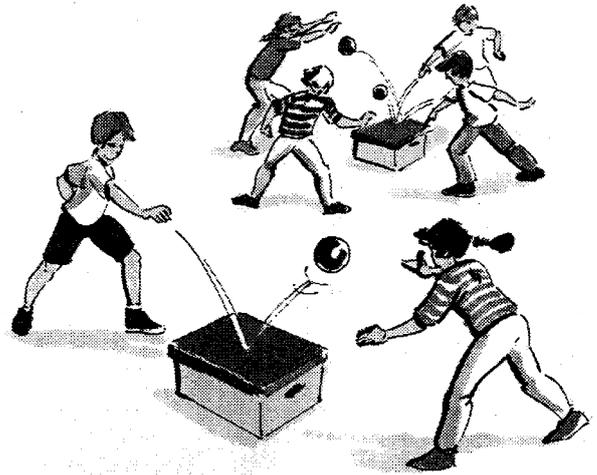
Einzelübungen mit dem Ball an den kleinen Kästen (Skizze 1):



1. Beliebige Laufen mit Prelleball um und über die kleinen Kästen. Alle Schüler bewegen sich im Quadrat bzw. Rechteck der kleinen Kästen. Jeder sucht sich seine eigenen Raumwege. Die kleinen Kästen dürfen auch „erstiegen“ werden, der Ball muss dabei weiter geprellt werden.



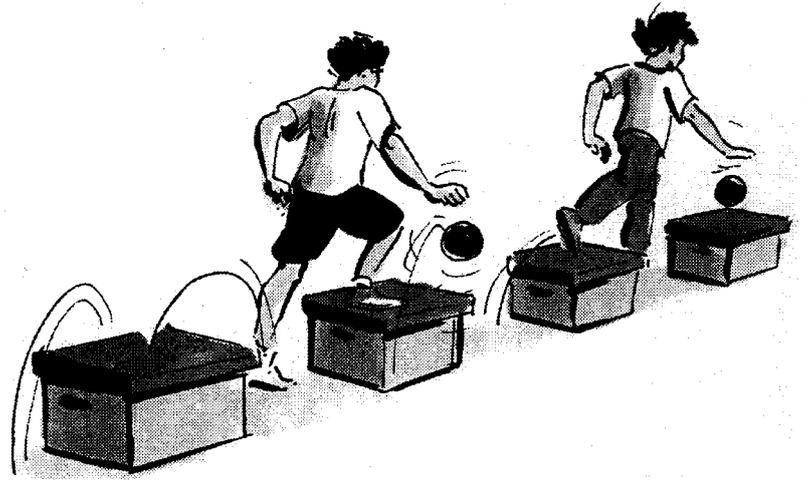
2. Die Übenden verteilen sich zu zweit, dritt oder viert an einen kleinen Kasten. Die Übenden stehen auf dem Boden, der Ball muss auf der Lederfläche des kleinen Kastens geprellt werden.



3. Wie 2., aber nun stehen die Jungen und Mädchen auf den kleinen Kästen und prellen den Ball auf den Boden.

4. Auf- und Absteigen an den kleinen Kästen, dabei ständiges Prellen des Balles auf den Boden.

5. Übersteigen der kleinen Kästen (nacheinander), dabei ständiges Prellen des Balles auf den Boden.

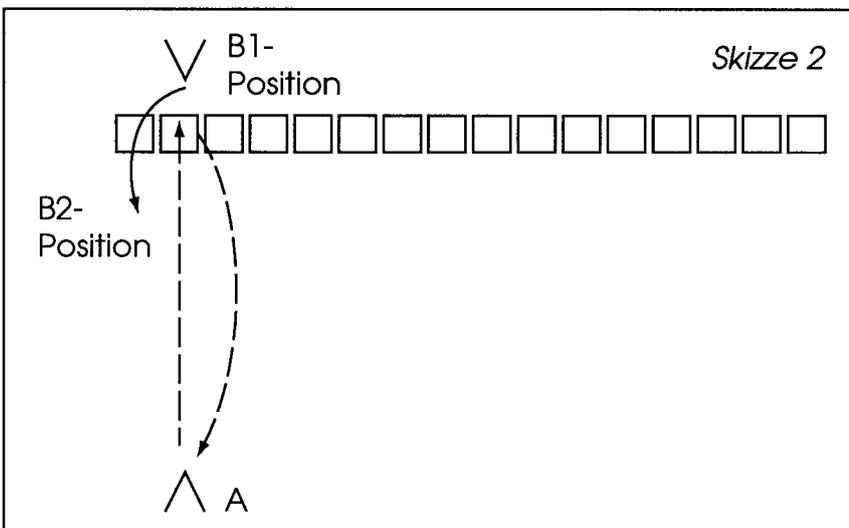


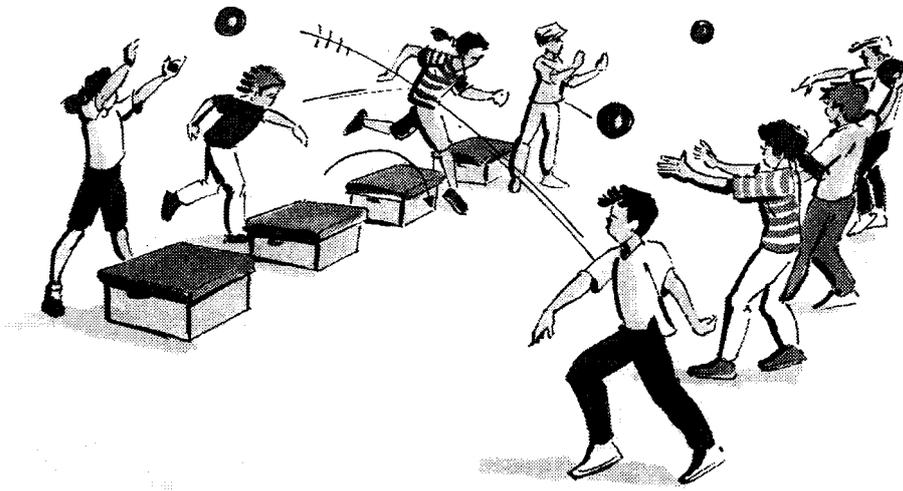
6. Schrittwechselfsprünge an den kleinen Kästen, dabei ständiges Prellen des Balles auf den Boden.



Partnerübungen mit Ball an den kleinen Kästen (Skizze 2).

Die Übenden finden sich zu zweit zusammen, jedes Paar hat einen Gymnastikball. Die Kästen stehen dicht nebeneinander in der Mitte der Halle.

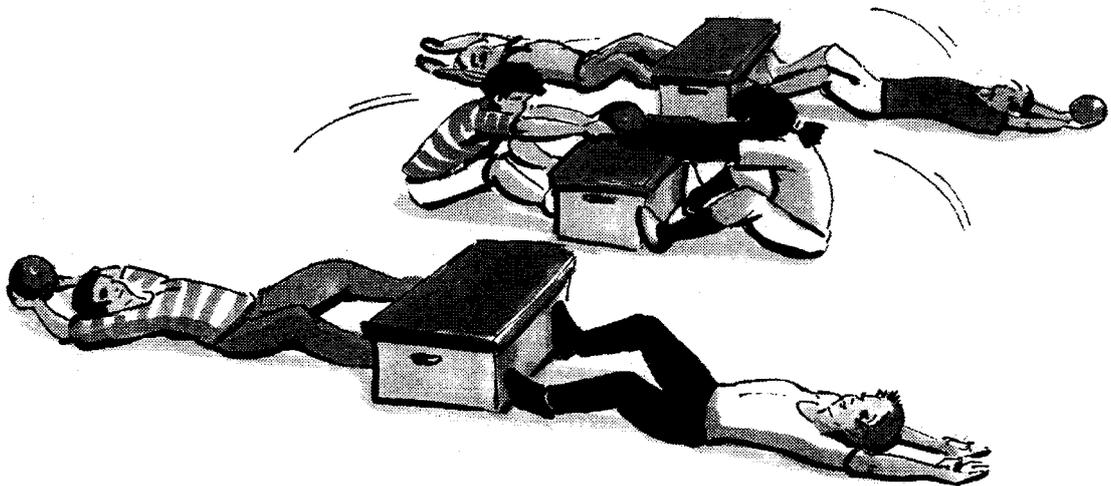




1. Partner A steht ca. 5 m (je nach Hallengröße) von den kleinen Kästen entfernt und hält den Ball in der Hand, B steht hinter den kleinen Kästen (siehe Skizze 2, B 1-Position). A wirft den Ball zu B, der fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück und springt über die kleinen Kästen, er steht nun davor (Skizze 2, B 2-Position). A wirft erneut, B fängt, wirft zurück und springt wieder

über die kleinen Kästen zurück. B wechselt also ständig die Positionen, indem nach dem Rückwurf die Kästen überwunden werden müssen. A wirft 7mal, dann erfolgt Rollentausch. Die Partner sollten sich an ihrem „kleinen“ Kasten orientieren gradlinig und genau werfen!

2. Wie 1., aber Aufsetzerball, d. h. der Ball muss mit einem Aufsetzer zum Partner gespielt werden. 7mal, dann Wechsel.
3. Beide Partner sind in der Bauchlage (die Hände sind ca. 1/2 bis 1 m von den kleinen Kästen entfernt): Zuwerfen des Balles aus der Bauchlage, ohne dass die Arme und Hände den Boden berühren. 7mal, dann Wechsel.
4. Beide Übenden setzen sich im leicht angedeuteten Grätschsitz mit den Füßen zu den kleinen Kästen, die Füße berühren hierbei die Kästen. A hat den Ball und geht damit in die Rückenlage und übergibt anschließend den Ball beim Vorbeugen auf der Oberfläche der Kästen an B, B geht zurück in die Rückenlage usw. 7mal.



Übungen zu dritt mit dem Ball an der Kastentreppe (Skizze 3).

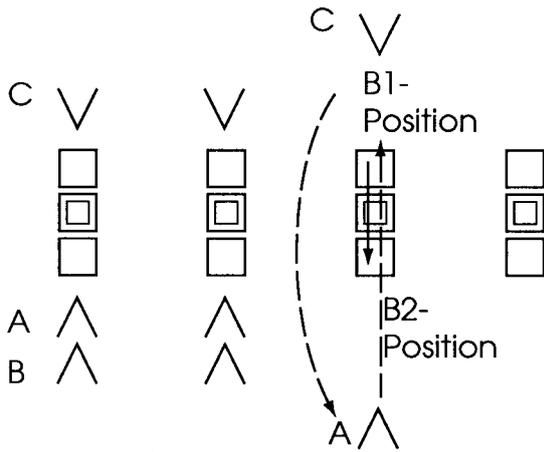
Vier kleine Kästen werden jeweils zu Kastentreppen zusammengestellt. Die Jungen und Mädchen bilden Dreier-, evtl. auch Vierergruppen. Jede Gruppe hat zunächst einen Gymnastikball (Skizze 3 - Bild 1).



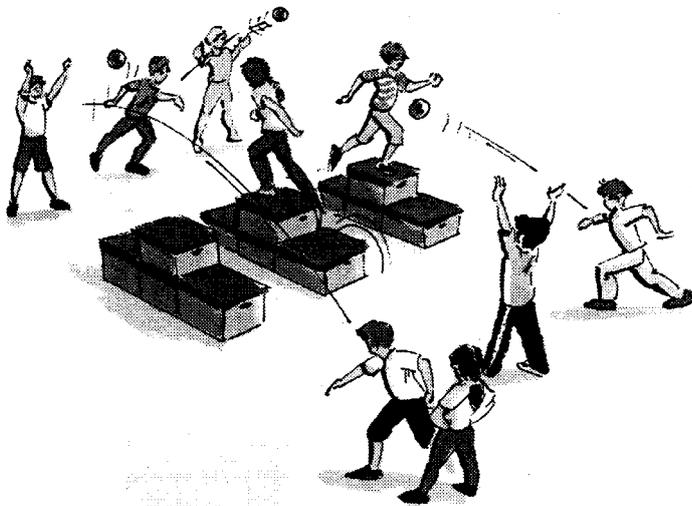
Skizze 3

Abb. 1

Abb. 2



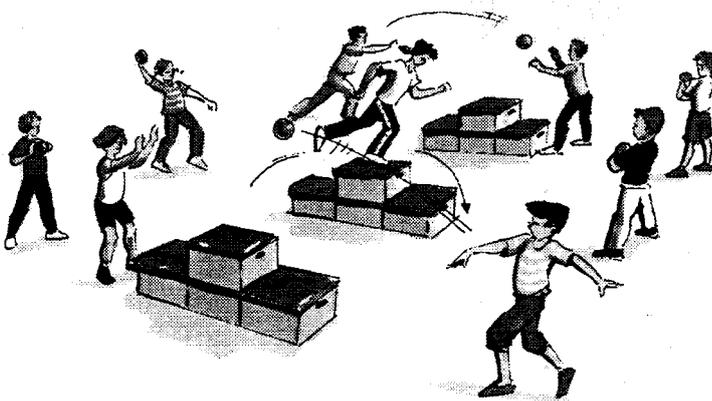
1. Der Ball befindet sich an der doppelt besetzten Seite der Schüler. A wirft zu C und folgt anschließend dem Weg des Balles, indem er über die Kastentreppe läuft. C wirft den Ball zu B und läuft über die Kastentreppe usw. Jeder sollte fünfmal geworfen haben. Die Würfe müssen hoch ausgeführt werden.



2. Wie 1., aber Lauf über die Kastentreppe mit Pellen des Balles auf dem Boden.

Übungen zu dritt oder zu viert. Jede Gruppe hat jetzt zwei Gymnastikbälle.

1. A steht ca. 5 bis 7 m von der Kastentreppe entfernt und hat einen Ball. B steht von A aus gesehen hinter der Kastentreppe (Skizze 3, Bild 2, B 1-Position), C wiederum steht ca. 5 bis 7 m von der Kastentreppe entfernt auf der anderen Seite und hat ebenfalls einen Ball in der Hand.



A wirft nun den Ball zu B, der den Ball fängt und ihn zu A zurückwirft; Nachdem B geworfen hat, läuft er über die Kastentreppe und steht nun auf der anderen Seite (Skizze 3, Bild 2, B 2-Position). Nun wirft C seinen Ball zu B, B wirft zurück und läuft anschließend wieder über die Kastentreppe und steht dann wieder in der 1. Position. Insgesamt wird der Mittelspieler von jeder Seite fünfmal angespielt. Dann wird gewechselt, jeder muss einmal in der Mitte gewesen sein.

2. Wie 1., aber mit Schlussprüngen über die Kastentreppe.
3. Wie 1., aber der Mittelspieler läuft jetzt nicht mehr ganz über die Kastentreppe, sondern bleibt auf dem entfernt stehenden kleinen Kasten stehen (eingegrenzte Fläche - genaues Zuspiel ist erforderlich).

- Ziele:** „Völkerball“ motivierend variiert
Schulen der Spielfähigkeit
Verbessern der Wurfkraft und -genauigkeit
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 11./12. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** Softbälle, 2 große Kästen, 2 Weichböden, 2 Medizinbälle (je nach Variation)

Vorbemerkungen



Völkerball wird von den Jungen und Mädchen gleichermaßen gern gespielt. Leider müssen Übungsleiter und Lehrer aber bei der Durchführung des Spiels immer wieder feststellen, dass die Übungsintensität häufig zu gering ist. Oft verläuft das Spiel so, dass leistungsschwache Schüler schnell abgeworfen werden und anschließend fast passiv am Spielfeldrand stehen und am aktiven Spielgeschehen kaum noch teilnehmen. Gerade diese Schüler müssten aber ihre Spielfähigkeit insgesamt verbessern.



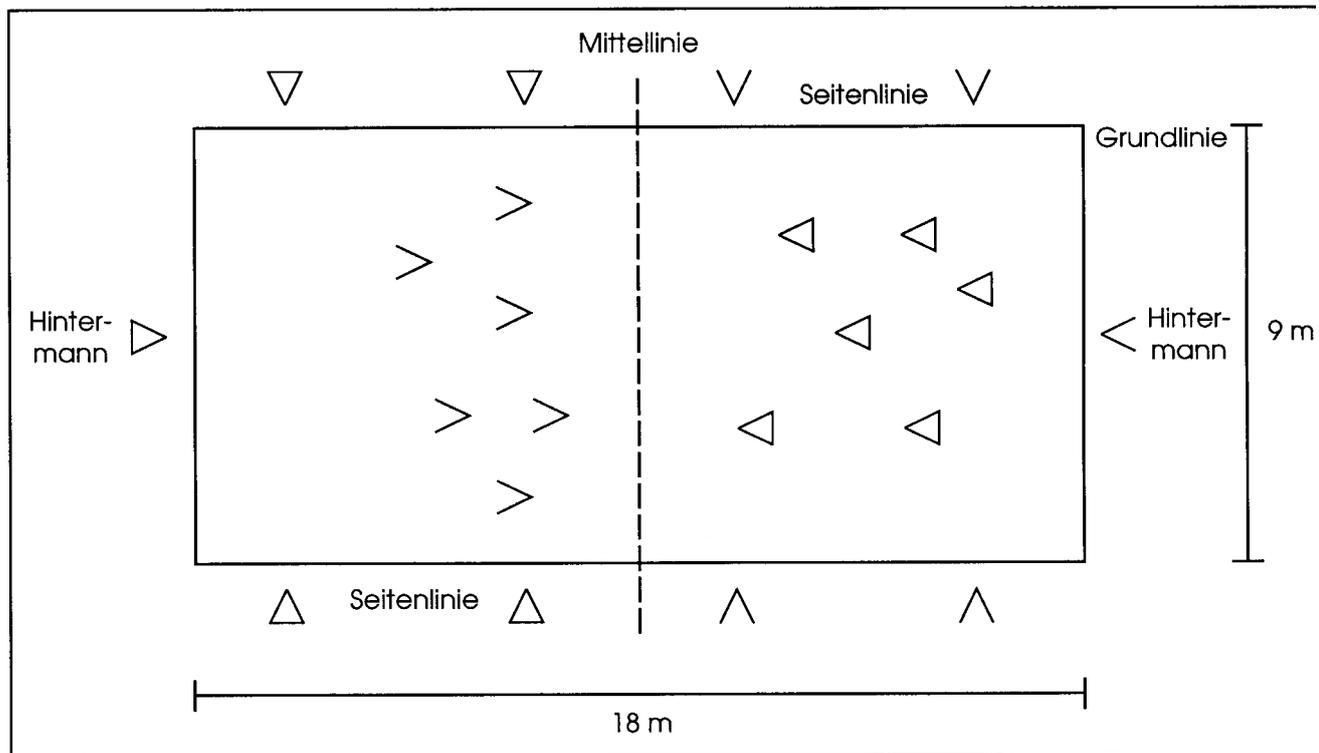
Völkerball nach den üblichen Regeln gespielt, bietet aber kaum die Möglichkeit dazu. Sollen die angestrebten Ziele: Schulen von Spielfähigkeit, Verbessern der Wurfkraft und -genauigkeit verwirklicht werden, muss die Grundform des Völkerballspiels abgewandelt werden.

Zum besseren Verständnis der Variationen wird zunächst noch einmal die Grundform erwähnt.



Grundform des Völkerballspiels

Zu Beginn des Spiels stellen sich die Spieler jeder Mannschaft in ihrer Spielfeldhälfte auf. Je ein Spieler (Hintermann) der Mannschaft A und B stellt sich hinter der Grundlinie der gegnerischen Mannschaft auf.

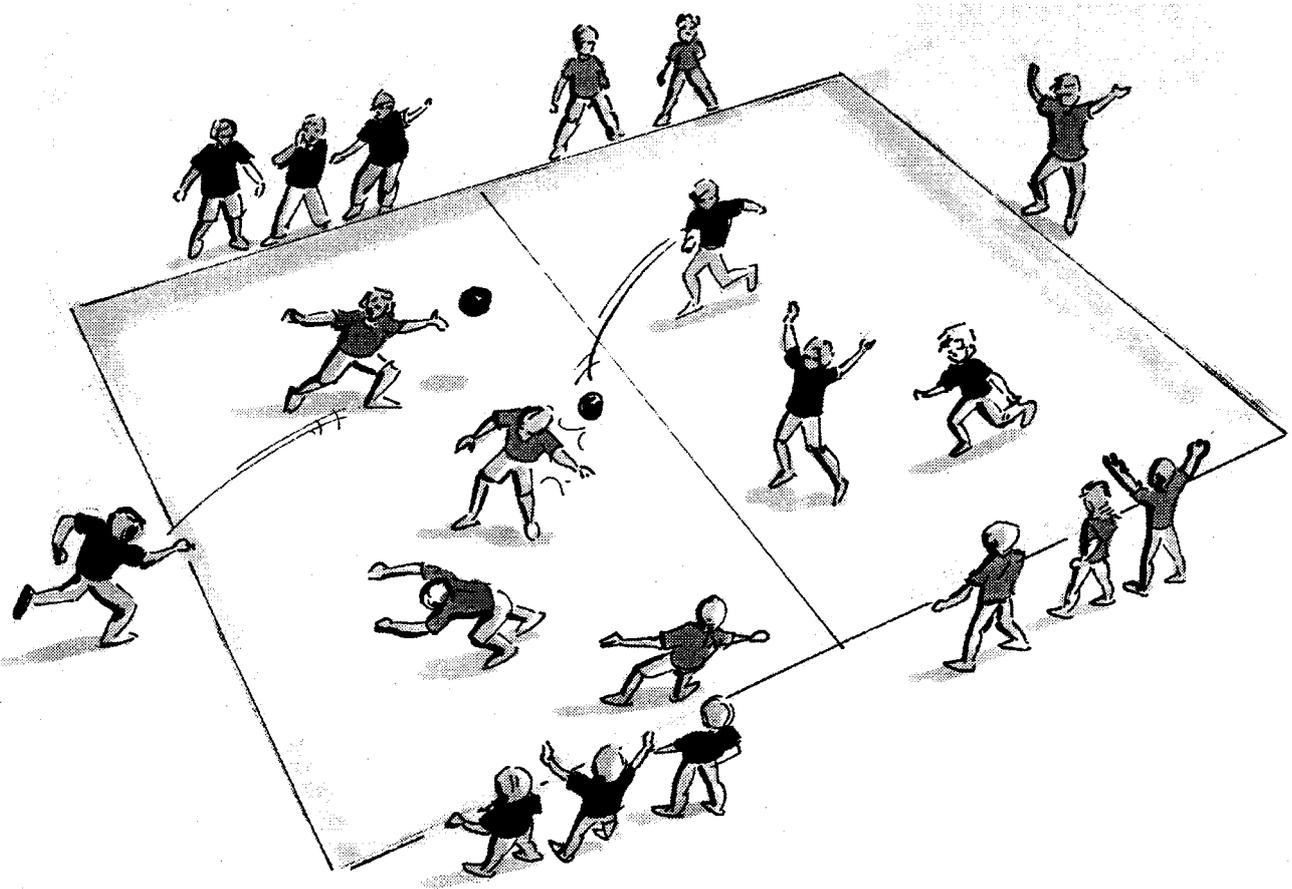


Das Spielfeld beträgt etwa 9 x 18 m (das aufgezeichnete Volleyballfeld verwenden). Nun beginnt auf ein Zeichen des Lehrers das Spiel. Die Schüler versuchen, durch Abwerfen ihrer Gegner deren Feld zu leeren. Getroffene Jungen und Mädchen müssen ihr Feld verlassen und sich an den Seitenlinien der gegnerischen Mannschaft aufstellen. Von dort können sie weiter mitspielen und abwerfen. So kann der Gegner von allen vier Seiten angegriffen werden. Nur direkte Treffer zählen, d. h. „Erdbälle“ (die vorher auftippen und dann den Schüler treffen) zählen nicht als Treffer. Fängt der Gegner den Ball, gilt er als nicht abgeworfen und kann sofort weiterspielen. Wenn alle Feldspieler einer Mannschaft abgeworfen sind, darf der „Hintermann“ auf das Spielfeld. Er muss 2 x getroffen werden. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle gegnerischen Spieler abgeworfen hat.



1. Variation - Völkerball mit zwei Bällen

Um das Spiel interessanter und intensiver zu gestalten, bekommt jede Mannschaft zu Beginn des Spiels einen Ball. Grundsätzlich gelten alle Regeln wie unter der Grundform beschrieben. Anfangs hat es sich bewährt, zwei Softbälle (Schaumstoffbälle) ins Spiel zu geben, damit unerwartete Treffer nicht „weh tun“. Während des Spielverlaufs ist es auch möglich, dass eine Mannschaft zeitweise im Besitz beider Bälle ist. Durch den Einsatz von zwei Bällen hat auch der schwächere Schüler eher eine Möglichkeit, in den Ballbesitz zu kommen und auch zu werfen.

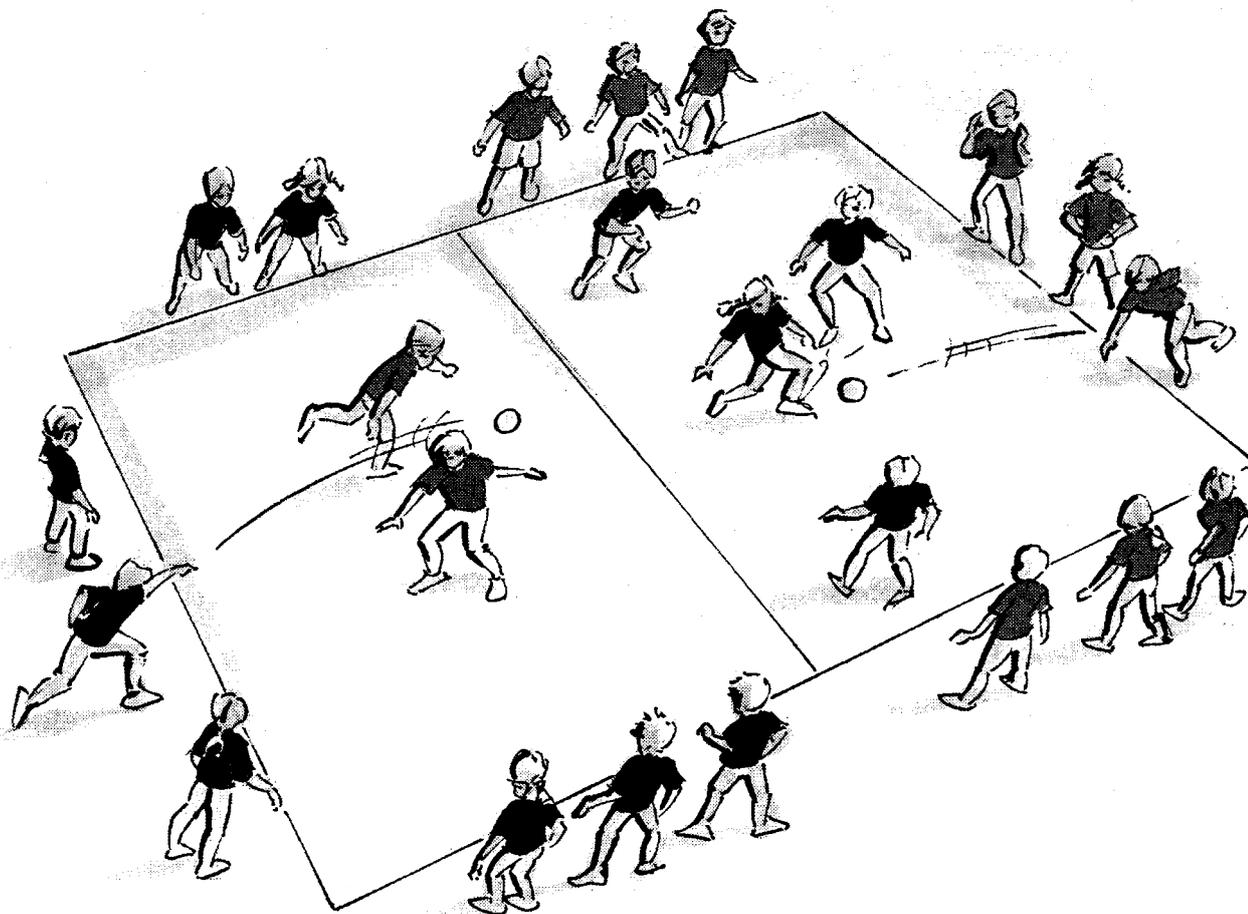


2. Variation - Völkerball verkehrt

Zu Beginn des Spiels steht nur ein Spieler jeder Mannschaft im Spielfeld, alle anderen Spieler befinden sich an den Seiten- und Grundlinien. Die Spieler der Mannschaft A stehen an den Linien der Mannschaft B; die Spieler der Mannschaft B stehen an den Linien der Mannschaft A. Es muss nun der im Feld befindliche Spieler getroffen werden, gelingt dies, so darf der erfolgreiche Schüler in sein Feld wechseln. Der getroffene Schüler scheidet aber nicht aus, sondern bleibt im Feld. Somit werden die beiden Spielfelder immer mehr aufgefüllt, die Schüler an den Seiten- und Grundlinien werden immer weniger. Diese Variation hat den Vorteil, dass jeder Schüler (auch der leistungsschwache) zumindest einmal getroffen haben muss,



also sicherlich oft geworfen hat. Da sich im Verlaufe des Spieles immer mehr Jungen und Mädchen im Spielfeld befinden, erhöhen sich natürlich auch die Abwurfchancen. Durch geschicktes Zuspielen können die leistungsstarken Jungen und Mädchen den wurfschwächeren Schüler beim Abwerfen unterstützen. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst alle Spieler in ihrem Spielfeld hat. Auch dieses Spiel ist gut mit zwei Bällen möglich.



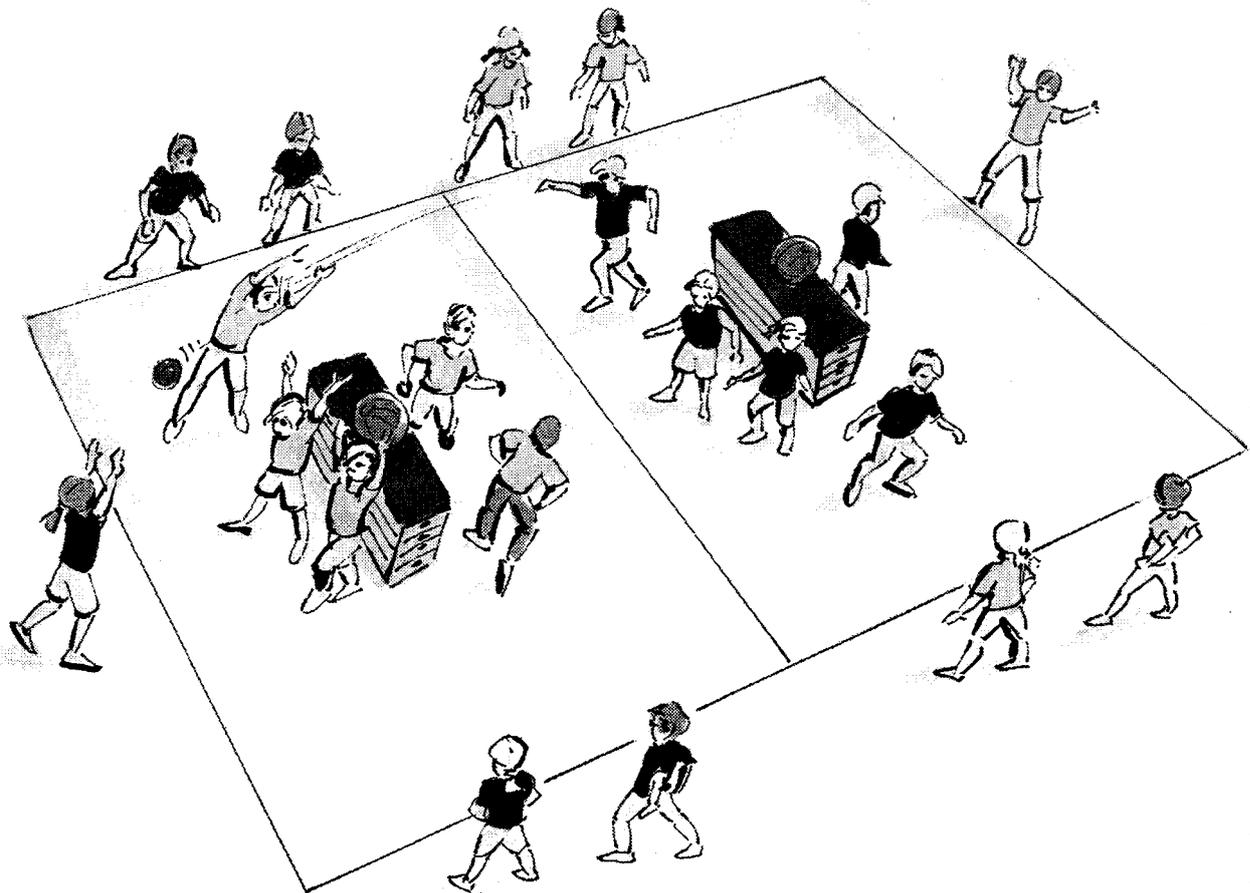
3. Variation - Völkerball mit feststehendem Hindernis

In jeder Spielfeldhälfte befindet sich ein feststehendes Hindernis - ein großer Kasten, der den Spielern je nach Spielsituation Deckung ermöglicht. Spielregeln wie unter der Grundform beschrieben. Das Spiel wird durch die Kästen interessanter und intensiver, da mehr von allen Seiten abgeworfen werden muss, um zum Erfolg zu kommen. Dadurch werden auch die leistungsschwächeren Jungen und Mädchen mehr ins Spiel einbezogen.



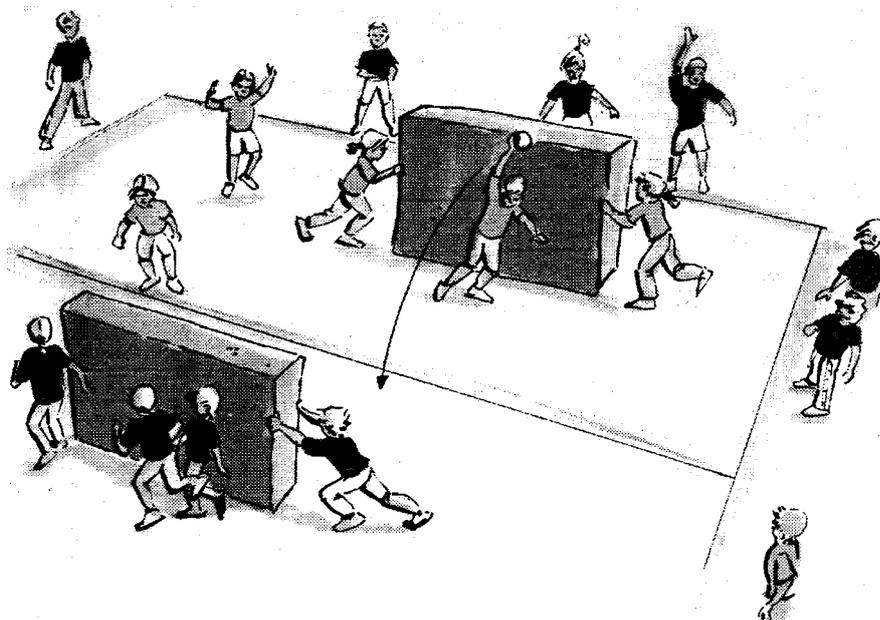
4. Variation - Völkerball mit Erlösen

In jeder Spielfeldhälfte befindet sich wiederum ein großer Kasten, auf dem jeweils ein Medizinball liegt. Spielregeln wie unter der Grundform beschrieben. Der auf dem großen Kasten liegende Medizinball muss von den eigenen Feldspielern geschützt werden (ohne ihn zu berühren). Wird der Medizinball von einem gegnerischen Spieler durch einen Treffer vom Kasten geworfen, so dürfen alle bisher abgeworfenen Spieler seiner Mannschaft ins Feld zurück. Somit ergibt sich also zusätzlich zu den bekannten Regeln ein weiterer Anreiz und damit eine Intensivierung des gesamten Spielverhaltens. Es ist ratsam, diese Form nach Zeit spielen zu lassen. Wer hat nach 10 Min. die meisten Spieler im Feld?“



5. Variation - Völkerball mit beweglichem Hindernis - „Mattenball“

In jeder Spielfeldhälfte befindet sich nun ein Weichboden, der von den Spielern hochkant gehalten und abgestützt wird. Dadurch ergibt sich eine mobile Deckungsmöglichkeit, da der Weichboden je nach Spielsituation verschoben werden kann. Es hat sich erfahrungsgemäß als sinnvoll erwiesen, wenn an jeder Seite der Matte ein Schüler den Weichboden in der aufrechten Stellung hält und abstützt. Wird dieser Schüler abgeworfen, muss ein anderer diese Position einnehmen. Sollte der Weichboden umfallen, geht das Spiel weiter. Durch das Verschieben des Weichbodens muss vielmehr auch an die Seiten abgespielt werden, um zu einem Treffer zu gelangen. Einzelaktionen führen selten zum Erfolg. Grundsätzlich gelten alle Regeln wie in der Grundform beschrieben. Evtl. kann diese Form auch wieder mit zwei Bällen gespielt werden.



Ziele: Üben und spielen zu dritt ohne Gerät
Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen und schulen der Anpassungsfähigkeit

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 12. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: Keine

Vorab ...

Das Schulen der Hauptmuskelgruppen mit dem Ziel der Körperkräftigung ist ein wichtiges Ziel im Übungsbetrieb mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein, das regelmäßig immer wieder aufgegriffen werden sollte. Nicht nur die Hauptmuskelgruppen, sondern auch verschiedene koordinative Fähigkeiten wie z. B. die motorische Anpassungs- und die Gleichgewichtsfähigkeit werden bei der Ausführung der Übungen angesprochen. Lehrer und Übungsleiter müssen sich deshalb immer wieder Gedanken darüber machen, wie sie die genannten Zielstellungen in einer interessanten und abwechslungsreichen Art und Weise den Übenden anbieten.



Hinweise zur Übungsauswahl und zur Durchführung

- Die hier ausgewählten Übungen zu dritt ohne Gerät sollen verdeutlichen, dass es auch mit großen Gruppen möglich ist, diese Aufgabenstellungen zu verwirklichen.
- Durch die interessanten und abwechslungsreichen Übungen mit Partnern sind die Jungen und Mädchen zusätzlich motiviert.
- Um die teilweise recht anspruchsvollen Aufgaben zu lösen, müssen die Dreiergruppen Zeit zum Versuchen und Ausprobieren bekommen, erst danach kann man manchmal damit Wettkämpfe durchführen.

Spiel- und Übungsformen

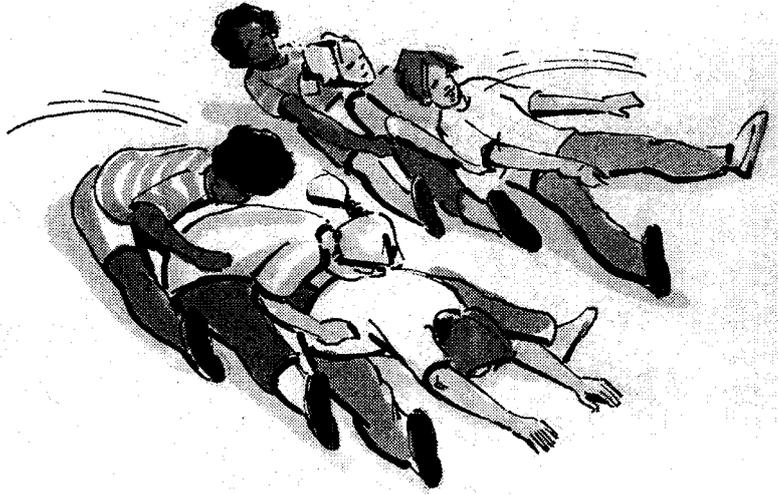


1. „Dreifüßler“: Die drei Schüler stehen dicht hintereinander. Die rechte Hand wird auf die Schulter des Vordermannes gelegt, die linke Hand ergreift den linken Fuß des Vordermannes (Bein angewinkelt). Nun versucht sich der „Dreifüßler“ hüpfend vorwärts oder auch seitwärts zu bewegen.

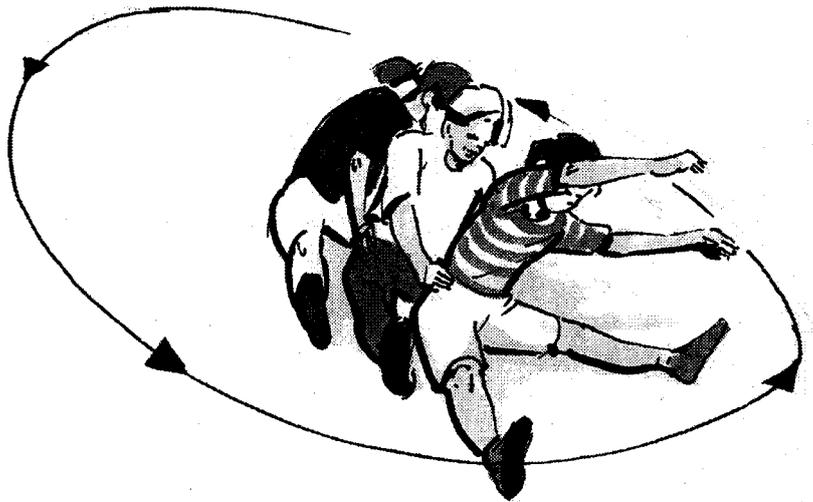




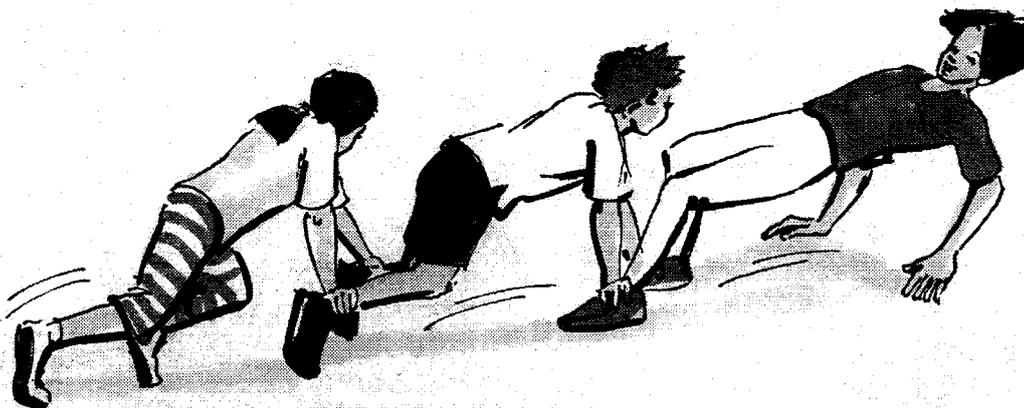
2. **„Rudern“:** Die drei Üben-
den sitzen im Grätschsitz
hintereinander
(Hüftfassung) und beugen
sich zunächst weit vor
(Beine gestreckt) und
anschließend weit zurück.



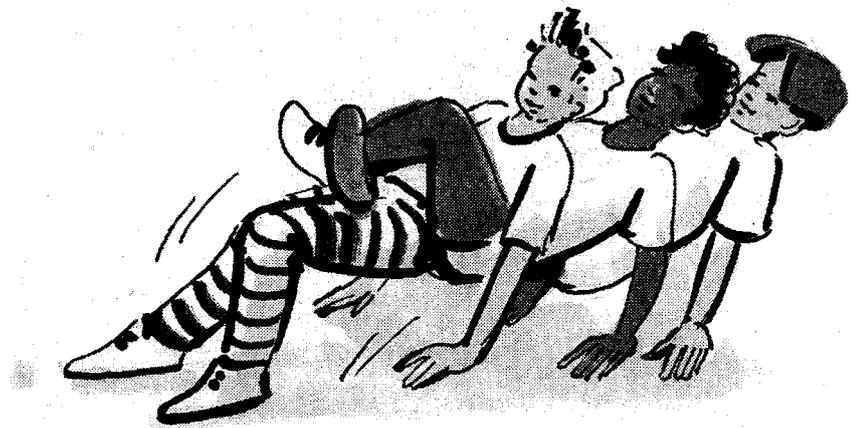
3. **„Mühle“:** Wie 2., aber nun
führen alle drei gemein-
sam einen weiten Kreis
mit dem Oberkörper
(„Mühle“) aus. Erst nach
links, dann vor, rechts
und zurück.



4. **„Sechsfüßler“:** Ein Schüler befindet sich in der Vierfüßler-Stellung rücklings, der zweite setzt sich davor, seine Hände stützen sich auf den Füßen des ersten Schülers ab; das dritte Kind setzt sich vor das zweite und stützt sich genauso ab. Versucht nun langsam vorwärts zu gehen (alle beginnen mit dem rechten Fuß!). Versucht euch auch rückwärts und seitwärts fortzubewegen.



5. **„Sechshändler und Zweifüßler“:** Ein Schüler befindet sich im Grätschsitz auf dem Boden, der zweite setzt sich kurz dahinter und schlingt seine Beine um die Hüften des Vorderman-
nes. Der dritte setzt sich hinter den zweiten und verfährt ebenso. Auf Kommando heben
alle ihr Gesäß und gehen langsam vorwärts. Nur der erste Schüler hat seine Füße noch auf
dem Boden. Wechselt die Positionen. Versucht auch seitwärts und rückwärts zu gehen.



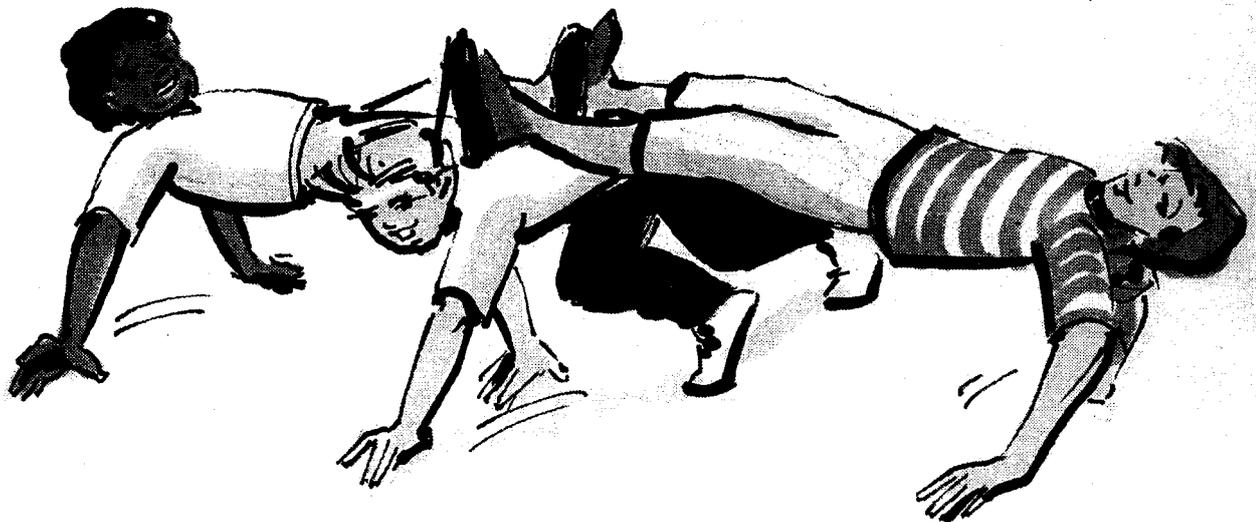
6. „Wagenrennen“: Zwei Schüler befinden sich Seite an Seite in Bankstellung. Der dritte Schüler steigt vorsichtig auf die Gesäße der Knienden, wobei jeweils der rechte Fuß auf den rechten Untermann und der linke Fuß auf den linken gesetzt wird. Evtl. kann als Aufstiegshilfe ein kleiner Kasten genutzt werden. Der „Wagenlenker“ steht nun mit leicht gebeugten Knien auf den Untermännern, die sich nun langsam nach Kommando des „Wagenlenkers“ vorwärts bewegen, wobei darauf geachtet werden muss, dass die Schultern und Hüften der Untermänner nahe beieinander bleiben müssen. Jeder Schüler sollte einmal als „Wagenlenker“ geübt haben. Manchmal erleichtert auch eine auf den Rücken der Untermänner befindliche Matte die Übung.



7. Wie 6., aber als Wettkampf über eine Strecke von ca. 10 bis 15 m.



8. „Krake“: Der mittlere Schüler befindet sich in der Bankstellung. Die beiden anderen gehen rechts und links von ihm in den Liegestütz rücklings, wobei sie ihre Füße/Unterschenkel auf den Rücken des Mittelmannes legen. Nun bewegt sich die „Krake“ langsam vorwärts, hierbei geht der mittlere Schüler tatsächlich vorwärts, die beiden äußeren Kinder gehen mit den Händen seitwärts. Wechselt die Positionen.

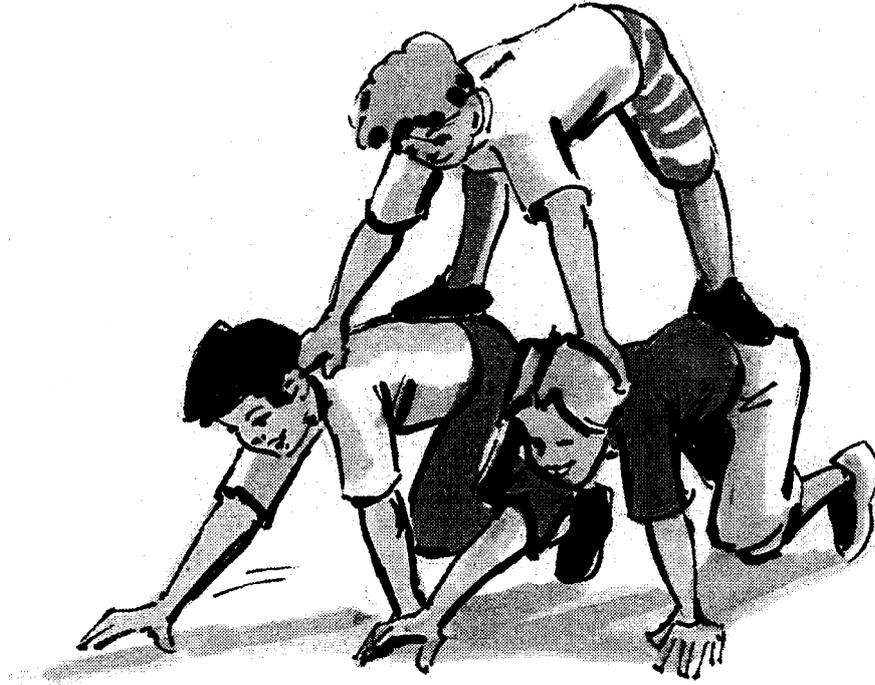




9. Wie 8., aber als Wettkampf über eine Strecke von ca. 10 m.



10. „Wildes Pferd“: Zwei Schüler befinden sich in Bankstellung, der Abstand zwischen ihnen beträgt etwa einen halben Meter. Der dritte Schüler steigt vorsichtig auf das Gesäß/den Rücken der Untermänner und stützt sich mit den Händen an den Schultern ab, so dass seine rechte Hand und sein rechter Fuß sich auf dem rechten Untermann und seine linke Hand und sein linker Fuß sich auf dem linken Untermann befinden. Als Aufstiegshilfe kann auch hier evtl. wieder ein kleiner Kasten benutzt werden.



Nun beginnt das „Wilde Pferd“ sich langsam vorwärts zu bewegen.

Ziele: Partnerübungen mit und an Turnbänken
Schulen der Grundtätigkeiten heben und tragen
Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 13./14. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: 3 bis 4 Turnbänke

Vorbemerkungen



Übungen und Spiele an und mit Turnbänken können gleichermaßen im Übungsbetrieb mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durchgeführt werden. Die folgenden Beispiele verdeutlichen, wie mit einem Gerät schwerpunktmäßig alle Hauptmuskelgruppen geschult und gekräftigt werden.



Hinweise zur Durchführung

- Wie oft jede Übung ausgeführt wird, richtet sich nach dem Leistungsstand der Übenden und nach der Zielstellung.
- In Schule und Verein sollte mit einer differenzierten Aufgabenstellung gearbeitet werden, d.h. leistungsstärkere Jungen und Mädchen führen die angebotene Übung ca. 10x aus, leistungsschwächere üben nur 5 bis 7 x.
- Bei der Zusammenstellung der Paare sollte darauf geachtet werden, dass in etwa gleich große und gleich starke Jungen und Mädchen zusammen üben.
- Bei der Durchführung der Übungen muss ein ausreichender seitlicher Abstand eingehalten werden (vor allem beim seitlichen Schwingen der Bank).
- Jede Übung wird zunächst von zwei Übenden demonstriert, wobei der Lehrer ergänzende Hinweise gibt. Nur wenn die jeweilige Übung in der richtigen Ausführung geübt wird, kann auch die beabsichtigte Übungswirkung erreicht werden.



Lehrer und Übungsleiter werden beim Ausprobieren weitere Übungsvarianten für ihre Klasse/Gruppe finden.

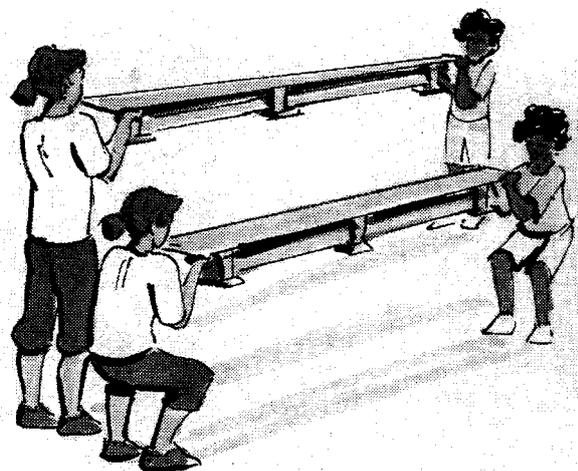
Übungsbeispiele mit dem Partner



1. Gewöhnung an die Handhabung des Geräts. Beide Partner befinden sich im Grätschstand mit leichter Vorlage des Oberkörpers. Gleichzeitiges Anheben der Bank bis zur Brust.

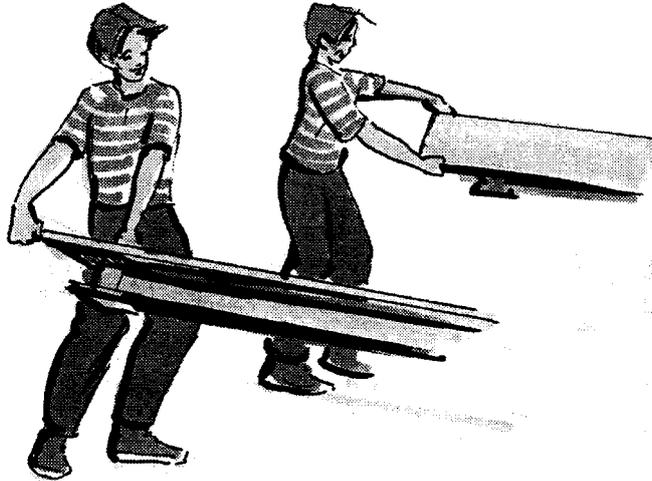
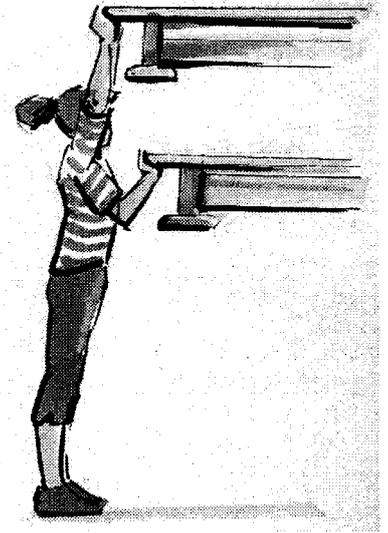


2. Stand mit leicht auseinanderstehenden Füßen: Die Bank wird in Kinnhöhe gehalten. Gleichzeitiges Absenken in die halbe Kniebeuge (Oberschenkel etwa bis zur Waagerechten). Anschließend wieder gleichzeitiges Aufrichten bis in den Stand. Die Bank bleibt in unveränderter Stellung.





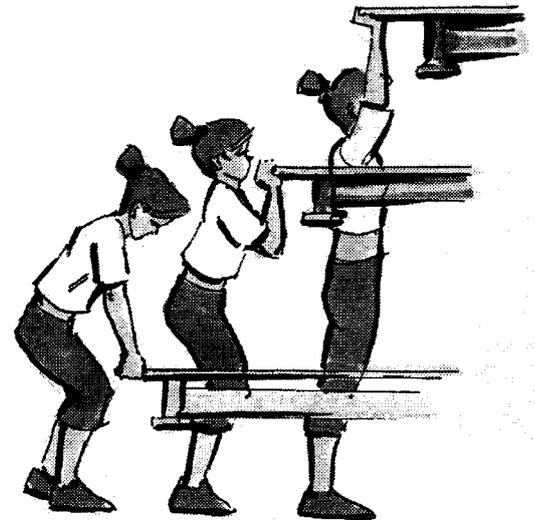
3. Grätschstand: Die Bank wird in Kinnhöhe gehalten. Hochstemmen der Bank bis zur Armstreckung, ca. 2-3 sek. halten, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Die Beine sollten bei dieser Übung immer gestreckt bleiben, also nicht eingesezt werden.



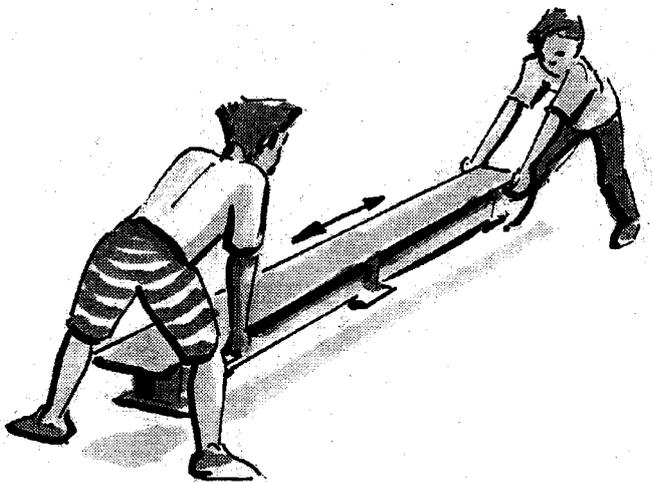
4. Grätschstand: Gleichmäßiges Schwingen der Turnbank nach rechts und links.



5. Grätschstand: Die Bank steht auf dem Boden vor dem Übenden. Gleichzeitiges Hochstemmen der Bank bis zur Streckung der Arme. Umsetzen der Hände in Brusthöhe nicht vergessen. Bei dieser Ganzkörperbewegung können die Beine mit eingesetzt werden. Anschließend wieder in die Ausgangsstellung zurück.



6. Etwas weiterer Grätschstand: Die Bank wird zwischen den gegrätschten Beinen gehalten. Vorsichtiges Schwingen der Bank vor und zurück (von einem Partner weg, zum anderen hin).





7. Grätschsitz mit gestreckten Beinen: Die Bank wird in Kinnhöhe gehalten. Hochstemmen der Bank bis zur Streckung der Arme mit anschließendem Absenken in die Ausgangsstellung.



Hinweis: Zwei Helfer (an jeder Seite einer) helfen und sichern die Bank!



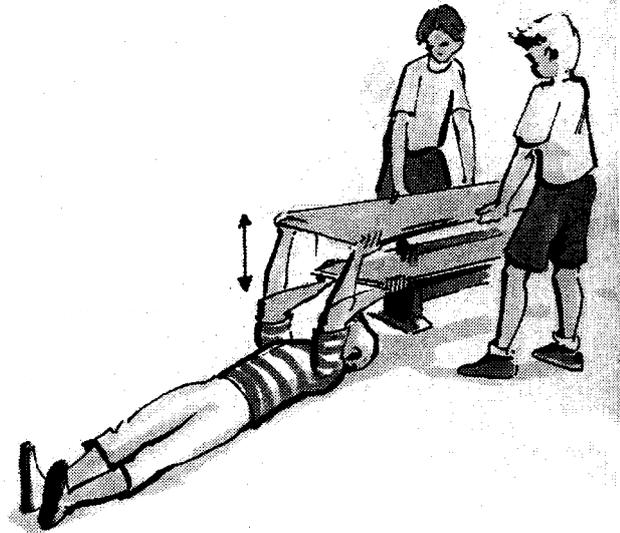
8. Rückenlage mit gestreckten Beinen und Armen, der Kopf zeigt nach innen: Die Handflächen fassen unter die Sitzfläche der Bank. Gleichzeitiges Anheben der Bank. Wer schafft es mit gestreckten Armen? Anfängerversuchen es zunächst mit leicht gebeugten Armen.



Hinweis: Zwei Helfer (an jeder Seite einer) helfen und sichern die Bank!



Nach diesen Übungen bleiben die Paare bestehen, stellen sich aber auf Reichweite paarweise nebeneinander auf, so dass sich beim Seitschwingen der Arme die Fingerspitzen berühren.



Paar Nr. 1 hält die Bank in den Händen, holt einmal Schwung (zur anderen Seite) und übergibt dann beim Rückschwung die Bank an das Paar Nr. 2. Dieses Paar und alle anderen verfahren ähnlich. Paar Nr. 1 greift zwischenzeitlich die nächste Bank, so werden alle Bänke nacheinander durchgereicht. Ist dieses geschehen, beginnt das letzte Paar wieder mit dem Rückreichen der Bänke. Wichtig ist, dass ein gleichmäßiger Schwungrhythmus gefunden wird.

