

Turnen in der Schule heute

Vom Abenteuerparcours zu spannenden Kunststücken

Sven Lange

Turnen in der Schule scheint out zu sein. Betrachtet man die ernüchternden Tatsachen bei der Sporteingangsprüfung der Ausbildungsstätten oder fragt man Studienanfänger nach ihren Vorerfahrungen im Turnen, dann muss eine weitere Behauptung aufgestellt werden: Die Lehrer kommen ihrem Bildungsauftrag nicht nach („Wir haben in der 8. Klasse zum letzten Mal geturnt!“ „Bei uns wurde nie geturnt“). Turnen muss aber „erfahren“ werden, und diese Erfahrung kann man nicht virtuell oder am Schreibtisch machen.

Dass das Turnen, wie es im Verein geturnt wird, keine Zukunft in der Schule zu haben scheint, muss Anlass sein, über neue Wege nachzudenken. Es muss gleichzeitig zur Folge haben, die traditionelle Form des am vereinsorientierten Gerätturnen ausgerichteten Modell des Turnens im Schulsport durch mehr Offenheit zu ersetzen.

An sich ist das Unterrichten im Turnen nicht schwer. Einige wenige Handgriffe und Tricks erleichtern die Arbeit immens. Wenn dazu das Helfen und Sichern von den Schü-

lern selbst übernommen wird, können viele Schüler gleichzeitig – sinnvoll – beschäftigt werden und die soziale Komponente ist bereits in den Unterricht integriert.

Die Befragungen von Digel (1996) und Klenk (2004) zeigen uns, dass der bislang eingeschlagene und jüngst verstärkt geforderte Weg der primären Sportartenorientierung keine Lösung für die Turnmisere in der Schule darstellt.

Schüler erfordern eine weitaus differenziertere Betrachtungsweise als turnbegeisterte Kinder in den Turn- und Sportvereinen. Dies gilt sowohl für den Sportunterricht selbst, als auch in weiten Teilen für die Angebote der Ganztagesbetreuung. Für die geforderte differenziertere Betrachtung bietet der mehrperspektivische Ansatz von Dietrich Kurz (vgl. Kurz, 1998) die entsprechende Grundlage.

Turnen integrativ unterrichten

Die „Doppelstunde Turnen“ (vgl. Lange & Bischoff, 2006) greift drei sportdidaktische Konzepte (von Söll, Kurz, Funke-Wieneke) auf und

setzt diese im Sinne eines integrativen Konzepts um. Der pragmatische Ansatz der Handlungsfähigkeit von Kurz (1990) ist dabei für das Gesamt-Curriculum maßgebend. Alle dort dargestellten Sinnrichtungen werden berücksichtigt; es werden jedoch gleichzeitig die Leitideen der Bewegungserziehung und der Körpererfahrung im Turnen vertreten. Dies bedeutet, dass die verschiedenen Turn-Stunden ganz unterschiedlichen Charakter haben können und sollen. Einerseits sollen die Schüler bestimmte turnspezifische Elemente aufgreifen und trainieren, andererseits sollen sie (Körper)Erfahrungen sammeln und über das alleinige Erlernen von Fähigkeiten und Fertig-

AUS DEM INHALT:

<i>Sven Lange:</i>	
Turnen in der Schule heute	1
<i>Heike Burkhard,</i>	
<i>Thomas Meyer:</i>	
Entspannungstraining	
im Schulsport	7
<i>Henner Hatesaul:</i>	
Kistenklettern	13

keiten hinaus verschiedene Sinnmuster erfahren.

Turnen in der Unterstufe

In der Unterstufe stellt sich dem Schulsport die Aufgabe, den Schülern, aufbauend auf die erfahrenen freien Konzepte der Grundschule mit der Zielsetzung einer vielseitigen motorischen Grundlagenausbildung,

- ein offenes Konzept anzubieten, um sie beim vorhandenen Könnensstand ‚abzuholen‘;
- Gleichzeitig soll eine erste Aneignung sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten stattfinden.
- Motivation und Herausforderung zu trickreichen Bewegungen wird über abenteuerliche Bewegungslandschaften – die Schüler bauen beispielsweise unter dem Motto „Berge“ eine Hängebrücke, eine Steilwand und eine Gletscherspalte – geschaffen.
- Auch mit neuen Bewegungsformen, die aus der Turnhalle bspw. im Zusammenhang mit Breakdance hinaus auf den Schulhof getragen werden sollen, können die Schüler motiviert werden.

Voraussetzungstraining

Für das Turnen immanent ist die Körperspannung. Ohne Körperspannung hängen die Schüler ‚wie nasse Säcke‘ an den Geräten und der Erfolg wird sich nicht einstellen; es wird höchstens zu schmerzhaften Erfahrungen verholten. Daher sollte der Sportunterricht die für das Turnen notwendigen Voraussetzungen **vor** den technischen Stunden anbieten. Dazu sind weder separate Trainingseinheiten noch lange Zeiten

notwendig. Das aus dem Turnen bekannte eher eintönige Krafttraining (Schiffchen, Stabilisationsübungen, ...) kann mit entsprechenden Übungen aus dem Kinderturnen ‚aufgepeppt‘ werden, die auch während anderer Themenblöcke im Sinne eines Konditionstrainings angeboten werden können.

Übung 1: Mutprobe

Aufbau: 1 Turnbank, an den Querseiten je eine Weichbodenmatte in Längsrichtung (vgl. Abb. 1).
2 Schüler greifen sich im Stehen an den Unterarmen und versuchen, mit gestreckten Armen eine ausgelenkte Position im Gleichgewicht einzunehmen. Auf eigenes Kommando lassen sie sich gestreckt auf die Matten fallen. Die Landung erfolgt in Rückenlage (vgl. DTJ, 1999).

Übung 2: Golden Gate Bridge

Aufbau: mehrere kleine Kästchen nacheinander, Abstand entsprechend der Größe der Schüler.
Über je 2 Kästchen legen sich die Schüler so, dass sie mit den Fersen und den Schulterblättern aufliegen. Durch Anspannen der Gesäß-, der rückseitigen Oberschenkel- und der unteren Rückenmuskulatur liegen die Schüler waagrecht. Die restlichen Schüler der Klasse kriechen unter den Brücken hindurch und lösen dann die Brückenbauer ab (vgl. DTJ, o. J.).

Landungen

Ebenfalls als Grundvoraussetzung sollten die Landungen betrachtet



Abb. 1: Aufbau Mutprobe

werden. Was umgangssprachlich als „saubere Landung“ deklariert wird, muss zunächst einmal erläutert werden.

Kennzeichen der richtigen Landetechnik sind:

- Die Füße sind parallel, etwa hüftbreit geöffnet, die Knie befinden sich in direkter Linie über den Füßen (eine Achse, Knie-Fuß-Einstellung).
- Die Knie werden maximal 90° gebeugt.
- Der Rücken bleibt gerade (natürliche Lordose), das Becken ist dabei aufgerichtet und der Oberkörper leicht vorgeneigt.
- Die Arme werden in eine Schräg-Vor-Tiefhalte geführt, sie sind dabei leicht diagonal geöffnet.
- Beim Landen werden zuerst die Fußballen, dann die Fersen auf den Boden aufgesetzt (Hinweise: „Zehenspitzen landen zuerst!“, „Leise landen!“).

Diese Landeposition ist die schonendste Möglichkeit, die große Belastung, die der Körper durch eine Landung erfährt, abzufangen, da alle Körperteile funktionell eingesetzt werden. Auf diese Weise kann der Körper den Schwung abfedern und die Belastung von Knie und Rücken bleibt gering. Durch Bewusstmachung der Fußarbeit wird die Gefahr des Umknickens verringert.

Der Sprung- und Landezirkel (modifiziert nach Gerling, 1997) soll den Kindern genau diese Landetechnik sowie den für das Sprungbrett notwendigen prellenden Absprung vermitteln.

Station 1: Durchschlag

Sprungbrett vor Sprossenwand (oder 3- bis 4-teiligem Kasten), Gymnastikseil festgebunden (2-mal aufbauen).

Ein Schüler springt federnd auf dem Sprungbrett während ein anderer Schüler ein an der Sprossenwand befestigtes Gymnastikseil unter den Füßen des Springenden hin und her schwingt. Auf prellende Sprünge und kurze Kontaktzeiten auf dem Brett achten.

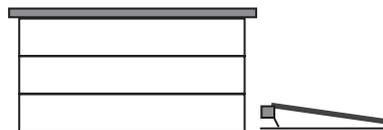


Abb. 2: Durchschlag (Station 1); Sprossenwand oder Kasten verwendbar

Station 2: Horizontalsprünge

3 kleine Kästchen im Abstand von 1 m.
Beidbeinig auf die kleinen Kästchen springen, ohne Zwischenhüpfen auf das nächste Kästchen rüberspringen.



Abb. 3: Horizontalsprünge (Station 2)

Hinweis: Auf prellende Sprünge und kurze Bodenkontaktzeiten achten. Alternativ sind Gymnastikreifen anstelle der Kästchen verwendbar.

Station 3: Niedrige Landung

Sprungbrett vor Turn- oder Niedersprungmatte, Markierung auf Turnmatte nach etwa 1 m.
Einige Schritte anlaufen, abspringen und sichere Landung auf der Markierung.



Abb. 4: Niedrige Landung (Station 3)

Hinweis: Einbeiniger Absprung ins Sprungbrett, dann beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett. Landung mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen.

Station 4: Aufsprung und hohe Landung

Sprungbrett vor 3-teiligem Kasten vor Turnmatte.
Einige Schritte angehen (anlaufen), Absprung vom Sprungbrett und Landung auf dem Kasten. Vom Kasten in den sicheren Stand springen.



Abb. 5: Aufsprung und hohe Landung (Station 4)

Hinweis: Einbeiniger Absprung ins Sprungbrett, dann beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett. Die Landung auf der Matte erfolgt mit geöffneten und (max. 90°) gebeugten Beinen und mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, wobei der Rücken gerade gehalten wird. Die Arme sind dabei in einer schräg-tiefen Vorhalte etwa schulterbreit geöffnet.

Station 5: Bockspringen

Eine Hallenlänge mit dem Partner „Bock springen“.

Station 6: Sprossenwand

Schüler springen, mit Griff an der Sprossenwand, prellend auf dem Sprungbrett.

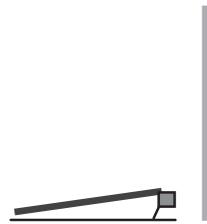


Abb. 6: Sprungbrett vor Sprossenwand (Station 6)

Turnen in der Mittelstufe

Die Mittelstufe ist die Zeit der ersten puberalen Phase (Längenwachstum und verbesserte Kraftvoraussetzungen). Vorher gelernte Bewegungselemente passen auf einmal nicht mehr zu den neuen Körperverhältnissen.



Sven Lange ist Fachkoordinator Turnen am Institut für Sportwissenschaft der Eberhard Karls Universität Tübingen und Präsidiumsmitglied des Schwäbischen Turnerbundes (STB)

Anschrift:
Wilhelmstr. 124, 72074 Tübingen

Daher sollte der Unterricht in der Mittelstufe immer mit dem Wiederholen bekannter Elemente beginnen, denn die Koordinationsmuster müssen neu entwickelt oder vertieft werden. Gleichzeitig ist darauf zu achten, dass die jeweiligen Bewegungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angeboten werden.

Aus motivationalen Gründen sollten Bewegungsformen gewählt werden, die wiederum außerhalb der Schule einsetzbar sind. So kann bspw. das Skate- oder Snowboardfahren sowie das Inline-Skaten von der Gleichgewichtsschulung im Turnen profitieren. Demgegenüber prüft das Gerätturnabzeichen am Ende eines Turnblocks nicht nur

die Fähigkeiten der Schüler, sondern kann auch als Anreiz und Belohnung fungieren.

Die Materialien zum Gerätturnabzeichen wurden vom Deutschen Turnerbund in Abstimmung mit den Übungen für Jugend trainiert für Olympia entwickelt. Aufgabenkarten erläutern die Anforderungen in den fünf Schwierigkeitsstufen in Wort und Bild. Bei erfolgreicher Teilnahme können eine Urkunde und ein Pin vergeben werden (Bezug: Deutscher Turnerbund, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main, www.dtb-online.de).

Übung 1: Schießbude

Mannschaft A (bis zu 6 Personen) steht auf dem Balken bzw. der Bank (Mattensicherung); Mannschaft B steht im Abstand von ca. 3 m davor.

- **Variante 1:** Mannschaft B wirft A dosiert Bälle zu, die gefangen und zurückgeworfen werden. Wie viele Personen von A stehen nach 30 Sek. noch auf dem Balken?
- **Variante 2:** Wie 1, aber wie viele „Abstürze“ gab es in den 30 Sek.?
- **Variante 3:** Mannschaft B versucht, A mit Softbällen abzuwerfen und aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- **Variante 4:** Die Mannschaft auf dem Balken/der Bank bekommt Bälle zugeworfen, die sie zurückköpfen, pritschen oder baggern soll.

Übung 2: Platzwechsel

Bis zu 8 Schüler stehen nebeneinander auf dem Balken/der Bank. Sie versuchen nun den Platz zu wechseln, ohne dabei den Balken/die Bank zu verlassen. Mögliche Zusatzaufgaben.

- Die beiden äußeren Kinder tauschen die Plätze.
- Über den Partner steigen oder springen.
- Die Kinder sortieren sich nach Geburtsdatum, Anfangsbuchstaben des Vornamens oder Größe.

Turnen in der Oberstufe

Die Oberstufe erfordert neben der Anwendung bekannter Elemente neue Herausforderungen. Elemente, die als Kunststücke nicht von jedem gekonnt werden, bieten bei verantwortungsbewusster Hilfestellung bzw. Gerätehilfe motivationale Unterstützung. Wer möchte nicht gerne anderen zeigen, wie er/sie einen Salto oder einen Flick-Flack springen kann. Der Einsatz gerade bei Breakdancern zeigt dies deutlich ...

... und so muss sich der Sportlehrer auch an dieser Stelle von der turnerisch bekannten und gewollten Bewegungsausführung Stück für Stück verabschieden und (teilweise jugendkulturelle) Bewegungsspielräume – insbesondere was die Haltung (gestreckte Zehen, Körperspannung, etc.) und die Technikpräzision (bspw. tiefes oder kein tiefes Absitzen) angeht – mit einbeziehen.

Kommt gleichzeitig die richtige Musik zum Einsatz, bekommt die Turnstunde einen ganz neuen Charakter.

Unter diesem Hintergrund bieten sich in der Oberstufe folgende Elemente besonders gut an:

- Der Handstütz-Sprungüberschlag mit Hilfe des Minitrampolins. Dabei soll das Minitramp das Gefühl des Fliegens vermitteln.
- Der Flick-Flack als DAS Element des Turnens bringt mit seinem rückwärtsgerichteten Absprung ganz neue Aspekte in die Turnhalle. Kombiniert mit dem Thema Angst bzw. Angstbewältigung bietet der Flick-Flack darüber hinaus einen wertvollen Stundeninhalt.
- Salti vorwärts oder rückwärts sind Erfahrungen, die die Schüler (freiwillig) fast nur beim Turnen machen können. Die Übertragbarkeit auf das Snowboard ist gerade beim Salto rückwärts gut möglich und mit einigen Hilfsmitteln sind die meisten in der Lage, diese außergewöhnliche Erfahrung zu machen.

Gewöhnung an die Rückwärtsbewegung

Aufbau der Kastenbrücken (siehe Abb. 7), dann gemeinsames Üben an den Stationen. Das Handstand-Umkippen und das Wandsitzen können gleichzeitig als Zusatzstationen angeboten werden.

- Sitz auf der Kastenbrücke (siehe Abb. 7), Arme in Hochhalte.
- Zurückneigen des Oberkörpers, die Hände „lenken“ den Oberkörper im weiten Bogen Richtung Boden, Blick folgt den Händen.
- Aufsetzen der Hände dicht am Kasten bzw. fast unter der Brücke, lösen der Beine bis eine senkrechte Handstandposition erreicht ist.
- Senken der Beine zum Stand.

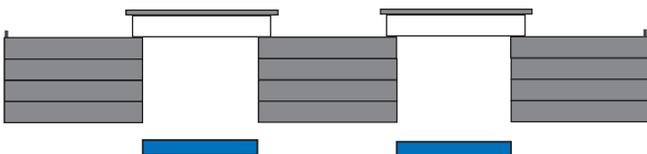


Abb. 7: Kastenbrücken

Hilfestellung

2 Helfer sichern den Übenden am Oberschenkel gegen das Abheben der Beine beim Zurückneigen und begleiten mit einer Hand am Rücken in den Handstand.

Häufige Fehler

- Kopf ist verdreht, weil versucht wird, über die Schulter nach hinten zu sehen.

- Kopf wird schneller nach hinten geführt als die Arme; Oberarm ist nicht am Ohr.
- Körper steht nicht senkrecht im Handstand, ARW ist nicht geöffnet.
- Landung aus dem Handstand geschieht ohne Spannung in den Beinen; als Gegenmaßnahme kann direkt nach der Landung ein Strecksprung ausgeführt werden.

Hinweis: Alle Schüler an der Wand entlang verteilt. Für die Variation in Zweier- bzw. Dreiergruppen frei im Raum verteilt.

Verdeutlichen der Absprungposition durch Wandsitzen

Das Anfallen nach hinten ist ein entscheidender Aspekt beim Flick-Flack

- Im Stand vor der Wand, mit dem Rücken an die Wand anlehnen.
- Beine sind rechtwinklig gebeugt; der ganze Rücken hat Kontakt zur Wand.

Zur Vorbereitung der Hilfestellung und zum Vertrauensaufbau kann diese Übung auch mit Partnerhilfe ausgeführt werden. 1–2 Helfer stehen seitlich neben dem Übenden und stützen ihn in der Sitzposition mit der einen Hand am Rücken und mit der anderen am Oberschenkel. Wird das Anlehnen gut ausgeführt, können die Helfer die Hand vom Oberschenkel lösen und stützen nur noch mit einer Hand am Rücken.

Flick-Flack mit dem Minitramp

Haben die Schüler bereits Erfahrung mit der Rückwärtsbewegung gemacht, kann der Flick-Flack mit dem Minitramp als weitere Steigerung angeboten werden.

Vom Stand im Minitramp Abdruck nach hinten-oben zum Flick-Flack. Handaufsatz erfolgt auf der Weichbodenmatte.

Hilfestellung

1–2 Helfer (je nach Könnensstand und Gewicht des Übenden) unterstützen an Rücken und Oberschenkelrückseite den Flug auf die Hände.

Wichtig! Betontes Anlehnen an die Hände der Helfer beim Stand im Minitramp, um die optimale Ausgangsposition für den Flick-Flack zu erreichen.

Geräteaufbau

Ein Kastendeckel liegt vor einer Wand, die erhöhte Seite eines Minitramps steht auf dem Kastendeckel. Vor dem Minitramp liegt ein Sprungbrett, darauf eine Weichbodenmatte (Um ein Verrut-

schen zu vermeiden ggf. eine dünne Matte unter den Weichboden legen).

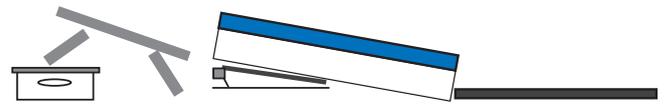


Abb. 8: Flick-Flack mit dem Minitramp

Häufige Fehler

- Vor dem Abdruck wird der Oberkörper nach vorne geneigt und beim Absprung nach hinten gerissen.
- Beim Abdruck werden die Knie nach vorne geschoben.

Generell können sich außerdem alle oben genannten Fehler hier wiederholen.

Hinweis: Die Kastenbrücken (Abb. 7) bleiben stehen. Bei Bedarf kann eine Kastenbrücke abgebaut und der Kastendeckel für den Aufbau einer weiteren Minitrampstation eingesetzt werden.

Den Abschluss des Blocks Turnen kann in der Oberstufe eine Turnshow bilden. Hier lassen sich erlernte Elemente frei kombinieren und in einer Aufführung präsentieren. Somit werden schließlich auch in der Oberstufe die Merkmale Selbstdarstellung, Ausdruck, Ästhetik und Darstellung aufgegriffen, die in der gewählten Form explizit auf den außerschulischen Sport vorbereiten.

Literatur

- Balz, E. (1992). Fachdidaktische Konzepte oder: Woran soll sich der Schulsport orientieren? *Sportpädagogik*, 2, 13–22.
- Digel, H. (1996). Schulsport – wie ihn die Schüler sehen. Eine Studie zum Schulsport in Südhessen (Teil 1). *sportunterricht*, 45 (8), 324–339.
- Funke, J. (1990). Sich bewegen als ästhetische Selbsterziehung – ein Anthropologisches Bewegungsverständnis als Grundlage einer Turndidaktik. *sportunterricht*, 39 (1).
- Deutsche Turnerjugend [DTJ] (o.J.): *Fit wie ein Turnschuh*. Frankfurt: DTB.
- Deutsche Turnerjugend [DTJ] (1999): *DTB-Kinderturnabzeichen*. Frankfurt: DTB.

- Gerling, I. (1997). *Kinderturnen – Helfen und Sichern*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Klenk, C. (2004). Schulsport in Baden-Württemberg. Eine Schülerbefragung zum Schulsport an Gymnasien. *sportunterricht*, 53 (8), 233–239.
- Kurz, D. (1998). Schulsport in Nordrhein-Westfalen. Das pädagogische Konzept der Richtlinien- und Lehrplanrevision. *sportunterricht*, 47 (4), 141–147.
- Lange, S. & Bischoff, K. (2006): *Doppelstunde Turnen*. Schorndorf: Hofmann.
- Schmidt-Sinns, J. (2004). Aber sicher helfen wir! In *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 53 (1 und 5).
- Schmidt-Sinns, J. (2005). *Minitrampolin. Mit Sicherheit zu Höhenflügen*. Celle: Prohl-Verlag.

Das „pfiffige“ Spiel

Die „Superzahl“ befreit

Organisation:

- 4 ständige Fänger, mit Parteibändern gekennzeichnet.
- Blaue Matte (evtl. in Hallenmitte oder in einer Ecke) auf der ein Würfel liegt.

Zu Beginn würfelt 1 Schüler eine Zahl, die von nun an als Superzahl gilt und allen Schülern bekannt sein muss.

Die 4 Fänger (mit Parteibändern markiert) treten in Aktion und beginnen zu fangen.

Jeder, der gefangen wurde, geht zum Würfel und würfelt 1x (nicht mehr!!). Würfelt er die Superzahl, darf er sofort wieder ins Spiel. Gelingt es ihm nicht, muss er so lange warten, bis einer der nachfolgenden Schüler die Superzahl würfelt. Ab diesem Moment dürfen alle Gefangenen wieder ins Spiel.

Varianten:

- Die Fänger haben einen Weichball. Wie oben, aber die Fänger spielen sich den Ball zu und versuchen, andere abzuwerfen.
- Ohne festgelegte Abwerfer/Fänger: Jeder kann den Ball vom Boden nehmen und andere abwerfen (ggf. mehrere Weichbälle ins Spiel bringen).
- Wie oben, aber alle – auch die Fänger – dribbeln einen Ball. *Eingereicht von Heidi Freund (Autor unbekannt)*

PRAXISideen und Doppelstunde Sport



Format 15 x 24 cm
168 Seiten + CD-ROM
ISBN 978-3-7780-0531-6
Bestell-Nr. 0531 € 19.90

Sven Lange / Kathrin Bischoff

Doppelstunde Turnen

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für Schule und Verein

Die *Doppelstunde Turnen* zeigt einen Weg, wie Turnen auch im Schulsport Schüler/innen faszinieren kann. Hierzu werden in Anknüpfung an das offene Turnen der Grundschule verschiedene didaktische Ansätze im Sinne eines integrativen Konzepts verbunden. **Das Buch enthält jeweils 7 Doppelstunden für die Unter- und Mittelstufe sowie 6 Doppelstunden für die Oberstufe.** Die Übungseinheiten sind auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten.

Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden. Durch die Spiralheftung ist das Buch auch in der Handhabung sehr praxisorientiert.



DIN A5, 120 Seiten + Audio-CD
ISBN 978-3-7780-0261-2
Bestell-Nr. 0261 € 16.80

Thomas Meyer

Entspannungstraining im Sport

Regulation durch freies Bewegen – für Aktive, Trainer, Lehrer und Therapeuten

Dieses Buch beschreibt neue Entwicklungen im Bereich der körperlichen und psychischen Regulation im Sport. Es werden Grundübungen beschrieben und deren Wirkungsweise und Anwendung erklärt. **Mit Hilfe der detaillierten Kennzeichnung sowie der beiliegenden Audio-CD können die Übungen sowohl von Sportlern als auch von Übungsleitern, Trainern und Lehrern erlernt werden.** Die Übungen sind so gestaltet, dass sie für möglichst viele Sportarten nützlich sind. Das Ziel des hier vorgestellten „Neuen Entspannungstrainings“ ist ein selbstständiger Einsatz der Regulationstechniken in Training, Wettkampf und Alltag.



Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Entspannungstraining im Schulsport

Wege zu einer individuellen psychophysischen Regulationskompetenz

Heike Burkhard, Thomas Meyer

Regulation durch Aktivierung und Entspannung

Die individuelle aktuelle Befindlichkeit der Menschen ist über Erregungszustände der Nervensysteme und den damit einhergehenden Muskelspannungen und der peripheren Durchblutung physiologisch bewertbar (vgl. Vaitl, Petermann 2000); psychisch wird eine gute Befindlichkeit mit einem subjektiven Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

Ist man in der Lage, seine aktuelle Befindlichkeit zu verbessern, spricht man von Regulationskompetenz der körperlichen und psychischen Befindlichkeit. Eine solche kann sich vermutlich in einer Verbesserung der habituellen Befindlichkeit auswirken, hat also gesundheitsfördernden Charakter.

- Eine Befindlichkeit könnte reguliert werden wollen, wenn diese aktuell nicht angenehm ist oder wenn sie anderen Anforderungen entsprechen soll.

- Eine regulierungsbedürftige Befindlichkeit besteht entweder lokal (an einem oder mehreren Gelenken, Muskeln) oder allgemein (psychophysischer Zustand (vgl. Kunath, 1997)).

- Im Sport könnte die Befindlichkeit im Hinblick auf die Vorbereitung einer sportlichen Leistung oder auch deren Nachbereitung reguliert werden wollen.

- Eine solche Regulation kann durch Bewegungshandlungen erfolgen (z. B. durch gymnastische Vor- und Nachbereitungen – vgl. Kunath & Schellenberger, 1991).

- Bewegungshandlungen haben – je nach Befindlichkeit und Situation – einen eher tonussenkenden, also entspannenden oder tonuserhöhenden, also aktivierenden Charakter oder sie bestehen in Mischformen.

Der Sportunterricht kann Techniken oder Maßnahmen vermitteln, die den Schülern ermöglichen, ihre aktuelle subjektive Befindlichkeit zu verbessern. Dies empfiehlt sich

- zu Beginn und am Ende der Stunde,
- vor und nach der jeweiligen Bewegungsaufgabe oder
- als eigenständige Unterrichtseinheit (siehe Beispiel 1).

Da sich die Befindlichkeiten, die individuelle Situation und Ansprüche der einzelnen Schüler unterscheiden, ist es sinnvoll, Maßnahmen anzubieten, die für **alle** passen könnten („freie Bewegungen“).

Regulative Handlungen können „frei“ entstehen

Es wird angenommen (vgl. Meyer 2005 b), dass Bewegungshandlungen dann individuell regulativ sind, wenn der Einzelne die Möglichkeit hat, Bewegungen „frei“, nämlich so, wie er aktuell Lust dazu hat und aus eigener Motivation heraus, auszuführen.

Die Integration „freier“ regulativer Bewegungshandlungen in den Sportunterricht kann – gegenüber konkreten Bewegungshandlungen –

als inhaltliche Ergänzung des Sportunterrichts betrachtet werden.

Die Bewegungsanweisungen provozieren freie Bewegungen

- einerseits in dem Sinne, dass die Anweisung immer an eine Aufgabe gebunden sein soll (Beispiel: „Bewege die ... (Gelenke, Muskeln), die Du nun gerne bewegen willst, leicht und locker, wie es Dir gerade einfällt, wie Du im Moment Lust dazu hast und wie es Dir angenehm ist“),
- andererseits soll die Bewegungsqualität „leicht und locker“ sein (also in Wirklichkeit nur eingeschränkt „frei“)
- und es soll auch möglich sein, sich überhaupt nicht zu bewegen, also während einer Entspannungsphase zu ruhen.

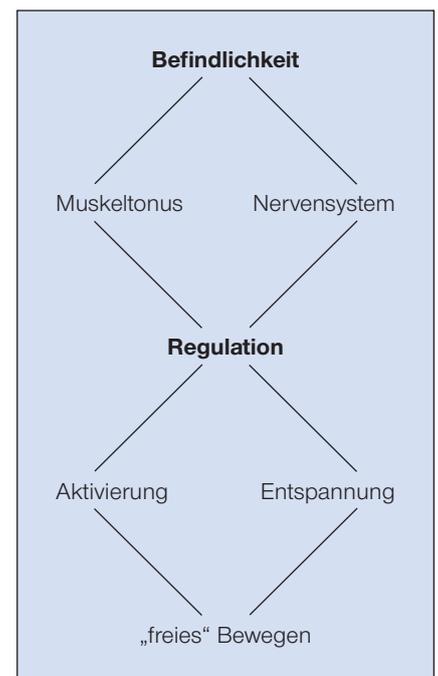


Abb. 1: Bausteine der Befindlichkeitsregulation

Dabei wird weiterhin angenommen, dass „freie“ Bewegungen, die als angenehm empfunden werden, muskeltonus- und nervensystemregulierend wirken.

Bedeutung und Anforderung von Entspannungstraining

Die Befindlichkeit kann lokal über Muskelspannung und allgemein über das Nervensystem wahrgenommen, definiert und mit Hilfe aktivierender und entspannender Bewegungshandlungen reguliert werden (auch ein Ruhen wird dabei als Bewegungshandlung verstanden). Empfohlen wird, den individuellen Bewegungswünschen möglichst Raum zu lassen.

Entspannungstraining bildet dabei eine Basis, um ein Bedürfnis nach regulativem Bewegen spüren und erlernen zu können. Durch die Ruhe und Zeit der Entspannungssituation kann man sich mit der aktuellen Situation bewusst auseinandersetzen. Entspannung muss so organisiert und gestaltet sein, dass sie in den Schulsport integriert werden kann. Dabei ist es hilfreich, Entspannungstraining als ein psychophysisches Regulationstraining zu verstehen, welches (siehe Abb. 1) aus entspannenden und aktivierenden Bewegungshandlungen besteht. Entspannung heißt hier Optimierung des Muskeltonus für den gewünschten Zweck. Das Erlernen der Entspannungsfähigkeit ist Grundlage zum Erlangen einer Regulationskompetenz.

Die Situation im Schulsport

Schulsport hat eine bewegungserzieherische und gesundheitsfördernde Funktion sowie die Aufgabe, zum Sporttreiben an sich zu motivieren. In all diesen Bereichen ist es sinnvoll, Regulationskompetenzen bezogen auf die aktuelle psychische und physische Befindlichkeit auszu-

bilden. Solches kann durch Sporttreiben und Spielen beeinflusst werden, aber auch durch den Einsatz von Bewegungs-, Entspannungs- und Aktivierungshandlungen.

Neuere Formen von Entspannungstraining beinhalten alle drei genannten Aspekte. Die Entspannungssituation ist sinnvoll, da die Schüler sich bewusst mit sich selbst, ihrem Körper, ihrem Befinden, ihrer Atmung, Muskelspannung, ihren Absichten und Erinnerungen auseinandersetzen.

Bei der **Bewegungserziehung** spielen das Erlernen von Bewegungshandlungen, die Kompetenz, den eigenen Körper wahrzunehmen und das eigene Verhalten reflektieren zu können eine wichtige Rolle. Entspannungstechniken fördern Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung und sind die Basis für Mentale Trainingstechniken, die im Sport beim Bewegungslernen eingesetzt werden können.

Die **gesundheitsfördernde Wirkung** besteht in der Möglichkeit, alle Schüler ganz allgemein zu aktivieren und zu bewegen. Dadurch können entstandene muskuläre Verspannungen, Aggressionen und Frustrationen abgebaut werden. Der Schulsport an sich bietet schon eine Möglichkeit zur Regulation.

Die **Motivierung zum lebenslangen Sporttreiben** bezieht sich auf Sporttreiben allgemein und die Ausübung spezieller Sportarten. Es ist dabei wichtig, auch zum Entspannungstraining zu motivieren, da es für das Schülerleben außerhalb des Sports und für die Zeit nach der Schule sehr bedeutsam sein kann:

- Einerseits wegen seiner psychoregulativen Wirkung,
- andererseits auf Grund seiner allgemein stressbewältigenden Wirkung.
- Zudem helfen entsprechende Übungen, Konfliktsituation zu bewältigen und sich auf besonders wichtige Situationen vorzubereiten.

Mögliche Einsatzzeitpunkte im Sportunterricht

Abb. 2 zeigt die verschiedenen Zeitpunkte während einer Schulsportstunde, an denen regulative Maßnahmen angewandt werden könnten.

Es sollte insbesondere **die Zeit vor und nach der Sportstunde** berücksichtigt werden:

- Um körperlich (und psychisch) in der Lage zu sein, Sport zu treiben, sollte der Körper auf die Anforderungen, denen er sich durch die jeweilige sportliche Handlung auseinandergesetzt sieht, vorbereitet werden.
 - Es empfiehlt sich, nach einer sportlichen Handlung (Sportunterricht) den Organismus das Erlebte verarbeiten zu lassen um sich auf das Folgende einstellen zu können.
- Während der Sportstunde und innerhalb einzelner Bewegungsaufgaben (auch Sportspiele) bieten sich Maßnahmen an zur Vor- und Nachbereitung einzelner Unterrichtsaufgaben unter Berücksichtigung einer Muskeltonusregulation mit Hilfe z. B. von Lockerungen und Schüttelungen.

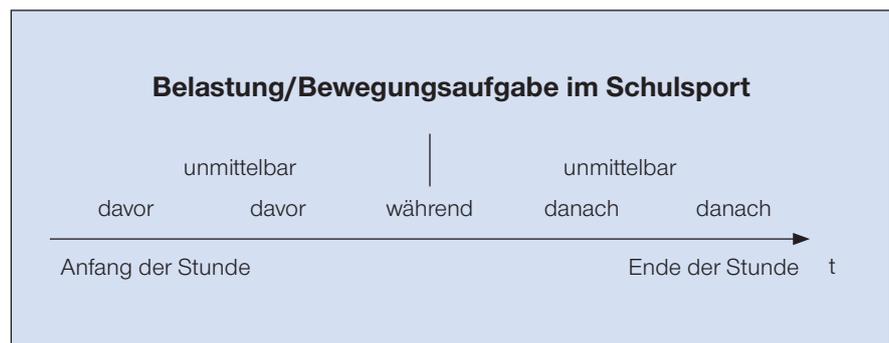


Abb. 2: Belastungsphasen im Schulsport

Umsetzung in die Praxis

Bedacht werden muss das Alter der Schüler, die Klassengröße, die aktuelle Stimmung und der Grad der Entspannungserfahrung. Hilfreich und erleichternd ist, wenn die Lehrkraft über ein Repertoire an Regulationsmöglichkeiten verfügt und dieses einzusetzen weiß.

Dazu bedarf es der Kenntnis verschiedener Entspannungstechniken (vgl. Petermann & Vaitl, 2000) und der Fähigkeit, sie so zu modifizieren, dass sie zur aktuellen Situation, zur Klasse und zum Stundenthema passen.

Das von der Lehrkraft initiierte Regulationsziel hängt ab vom Zeitpunkt und dem Stundenthema:

- **vor einer Belastung** ist eher die aktivierte, gelockerte Muskelentspannung und
- **nach einer Belastung** eher die Detonisierung einzelner belasteter Muskeln und die allgemeine Erholung das Ziel der Regulation.

Das freie Bewegen und das selbstständige regulative Bewegen und Ruhen müssen allerdings erst einmal in den Unterricht eingeführt werden.

Faustregeln für die Praxis

- **Je geringer die Erfahrung mit Regulationstechniken, desto gesteuerter, zielgerichteter, „enger“ sollten die Anweisungen der Lehrer sein.**

Beispiel: „*Bewegt eure Finger, leicht und locker in alle möglichen Richtungen, so wie es euch gerade einfällt und angenehm ist. Ihr könnt sie drehen, hin und her bewegen, beugen und strecken. Ihr könnt mit allen Fingern das Gleiche machen oder mit den Fingern der rechten Hand andere Bewegungen als mit der linken. Ihr könnt auch, wenn Ihr wollt, mit jedem einzelnen Finger ganz unterschiedliche Bewe-*

gungen machen. Bewegt eure Finger so, wie es euch angenehm ist und Ihr gerade Lust habt“.

- **Je größer die Erfahrung mit Regulationstechniken, desto „offener“ und „freier“ können die Anweisungen sein.**

Beispiel: „*Bewegt eure Finger, leicht und locker, so wie es euch gerade einfällt und euch angenehm ist“.*

- **Je jünger die Schüler sind, umso mehr Bilder und Vorstellungen können die Anweisungen enthalten und um so mehr muss berücksichtigt werden, dass ein eigener freier Bewegungsdrang (noch) vorhanden ist.**

Beispiele:

Zur Entspannung: „*Ihr steht auf einem Boot, es ist ein schöner, warmer Tag, legt euch auf den warmen Boden. Das Boot bewegt sich ganz sanft, Ihr liegt in der Sonne, es ist angenehm warm, schön warm, ihr spürt die Wärme der Sonne und ihr spürt, wie das Boot sich ganz sanft hin und her bewegt. Spürt diese sanfte Bewegung, das Hin und Her, und bewegt euch auf dem Boot nun so, wie es euch angenehm ist, so wie ihr Lust habt, sucht euch eine ganz angenehme Lage“.*

Zur Aktivierung: „*Plötzlich wird es dunkler, eine Wolke hat sich vor die Sonne geschoben, es wird kälter ..., huh, ein Wind kommt auf und das Boot bewegt sich heftiger. Bewegt euch so, dass es euch wieder wärmer wird. Das Boot bewegt sich nun so heftig, dass es euch hin und her rollt. Jetzt lässt der Wind wieder nach. „Ja, da vorne“, ruft jemand, „ist der Hafen in Sicht““.*

Massagen, Selbstmassagen

Ihre Anwendung zu Regulationszwecken ist ebenfalls empfehlenswert. Lockernde Streichungen, Knetungen, Schüttelungen und Klatschungen können in unterschiedlichen Positionen sehr gut selbst angewendet werden. Beispielsweise lassen sich in folgenden Übungsposi-

sitionen (siehe Anhang) folgende Körperpartien selbst massieren:

- Grundentspannungsposition (Position 1): Oberschenkel von vorne, von der Seite, Bauch, Brust und Nacken.
- Stehen (Position 5): Schultern und Nacken mit überkreuzten Händen.
- Grätschitz (Position 6): Oberschenkel innen, außen, unterer Rücken.
- Schneidersitz (Position 7): Füße und Waden.
- Käfer (Position 9): Oberschenkel, Waden, Füße (mit angewinkelten Beinen).
- Bauchlage (Position 10): Rücken und Gesäß.
- Oberschenkelsitz (Position 11): Rücken und Gesäß.

Auch Partnermassagen können zur Erholung und zur Aktivierung eingesetzt werden (vgl. Meyer, 2005a).

Zusammenfassend

Empfehlenswert wäre die Installation von Regulationsritualen zu Beginn und am Ende der Stunde.

- **Wir empfehlen zu Beginn der Stunde** eine gemeinsame aktivierende und muskeltonusregulierende Bewegungsphase mit Lockerungen. Das folgende Übungsbeispiel (2) kann dabei als Anregung gelten. Der Lehrer sollte dabei mitmachen und von allen Schülern gesehen werden können.

- **Am Ende der Stunde** empfehlen wir einen angenehmen Cool down in einer beliebigen Entspannungsposition (die die Schüler selbst auswählen dürfen und die ihnen angenehm sein soll) mit einer ausgiebigen ca. 1–3 min Ruhephase und einem anschließenden lockeren Gelenkbewegen und aktivierenden Bewegungen (Beispiel 3).

Es wäre schön, wenn das Training der Regulationskompetenz ebenso ein eigenständiges Sportunterrichtsthema werden könnte, wie Sportspiele oder die Individualsportarten (Beispiel 1).

Beispiele

Beispiel 1: Regulationstraining als eigenständige Unterrichtseinheit

Raumkugel

„Stellt euch in so großem Abstand voneinander auf, dass ihr Arme und Beine in alle Richtungen bewegen könnt, ohne euch zu berühren. Stellt euch vor, ihr befindet euch in einer Kugel. Diese Kugel ist so groß, wie ihr maximal mit euren Fingern nach oben, nach vorne und nach hinten bzw., wenn ihr euch dreht, nach vorne greifen könnt. Sie ist so groß, wie ihr mit einem Fuß und den Zehen maximal zur Seite, nach vorne oben und nach hinten bzw., wenn ihr euch dreht, nach vorne den Rand der Kugel berühren könnt. Diese Kugel umgibt euch ganz. Wenn ihr euch von der Stelle bewegt, dann bewegt sie sich mit. Geht im Raum umher und beachtet die Größe eurer Raumkugel. Konzentriert euch darauf, dass ihr mit keiner anderen Kugel zusammenstoßt“

„Kommt zur Ruhe, da wo ihr gerade steht. Ihr bewegt euch nun innerhalb eurer Kugel, so wie es euch einfällt und ihr gerade Lust habt. Bewegt eure Finger, Handgelenke, Schultern, Ellbogen, Knie, Füße,

Zehen, den Kopf oder die Wirbelsäule. Bewegt alles, was ihr wollt“.

„Kommt wieder zur Ruhe. Versucht den Rand eurer Kugel mit den Fingern und den Zehen abzutasten. Tastet jeden Punkt ab, gleitet mit euren Fingern und Zehen der Kugel entlang. So habt ihr euch ganz groß gemacht. Nun macht euch ganz klein. Kugelt euch selbst innerhalb eurer Kugel ein und findet mit euren Fingern und dann vielleicht sogar mit euren Zehen den Mittelpunkt der Kugel. Achtet darauf, dass ihr mit keiner anderen Kugel zusammenstoßt“.

„Kommt wieder zum Stehen und bewegt eure Gelenke innerhalb der Kugel nochmals so durch, wie ihr gerade Lust dazu habt. Jetzt bewegt ihr die Gelenke, die zu bewegen ihr gerade Lust habt. Ganz, ganz langsam. Und noch langsamer und noch langsamer. Welche Gelenke habt ihr noch Lust, ganz, ganz, ganz langsam durchzubewegen? Langsam werden die Bewegungen schneller und noch schneller und noch schneller. Bewegt euch innerhalb eurer Kugel so schnell wie es geht oder so schnell wie ihr Lust dazu habt. Kommt damit wieder zur Ruhe. Atmet locker durch, macht ein Atemgeräusch. Legt dabei eure Kugel ab, lasst sie verschwinden und schüttelt euren ganzen Körper durch. Schaut euch in eurer Umgebung um“.

Der Begriff „Kugel“ könnte jüngere Schüler u. U. anders zum Bewegen motivieren, als ältere. Er lässt sich z. B. durch Ballon austauschen. Dann ist die umgrenzende Fläche nicht mehr so fest. Beim Durcheinanderrennen könnte man auch voneinander abprallen. Der Stil der Anleitung von – fantasievoll bis seriös – wird natürlich dem Alter der Schüler angepasst.

Hinlegen und Aufstehen

„Verteilt euch im Raum, so wie ihr gerade Lust habt. Schaut in die Richtung in die ihr schauen wollt. Räkelt und streckt euch in alle Richtungen, wie wenn ihr gerade aus dem Bett aufgestanden seid. Gähnt dabei oder macht ein Atemgeräusch.

Schüttelt euren Körper locker durch. Dreht euch in alle Richtungen. Beobachtet den Raum. Wo stehen und bewegen sich eure Mitschüler? Bewegt locker leicht und spielerisch eure Gelenke durch, Die Finger und Handgelenke, die Füße, Zehen, Sprunggelenke, Hüften, Knie, Ellbogen, Schultern, den Kopf und die Wirbelsäule. Bewegt eure Wirbelsäule mit locker hängendem Kopf Wirbel für Wirbel so weit ab, dass ihr mit den Händen und mit lockeren, gebeugten Knien zum Boden greifen könnt. Beugt die Knie, bis auch sie den Boden berühren. Auf diese Weise gelangt ihr in den Vierfüßlerstand. Lasst euren Kopf dabei weiter locker hängen. Dreht und nickt ihn ein paar Mal. Schaut mit den Augen was und wen ihr wo seht. Steht wieder genauso auf wie ihr herunter gekommen seid. Lauft mit den Händen zu den Knien, hebt den Po nach oben an. Die Beine bleiben gebeugt. Richtet euch Wirbel für Wirbel wieder auf. Wiederholt das Ganze. Bewegt eure Wirbelsäule mit locker hängendem Kopf Wirbel für Wirbel so weit ab, dass ihr mit den Händen und mit lockeren, gebeugten Knien zum Boden greifen könnt. Beugt die Knie, bis auch sie den Boden berühren. Auf diese Weise gelangt ihr in den Vierfüßlerstand. Aus dem Vierfüßlerstand beugt ihr euch ganz auf den Boden, so wie ihr Lust habt und es euch einfällt und es euch gut tut. Bewegt euch am Boden leicht, locker und spielerisch. Kommt dann locker und leicht wieder zum Vierfüßlerstand. Lauft mit den Händen etwas zu den Knien, hebt den Po nach oben an. Die Beine bleiben gebeugt. Richtet euch Wirbel für Wirbel wieder auf“.

„Nun gelangt ihr wieder locker, leicht und spielerisch auf den Boden und zwar so, wie es euch einfällt. Vielleicht auf eine andere Art als zuvor: Gelangt direkt auf den Boden in eine angenehme Position. Bewegt euch leicht und locker. Gelangt dann auf eine ganz andere Art wieder in den Stand, die auch angenehm und leicht ist. Experimentiert ein wenig mit dieser Aufgabe: Kommt auf eine bequeme Weise, auf den Boden in eine Lage

Heike Burkhard M. A. ist Literatur- und Sportwissenschaftlerin und seit 12 Jahren als Lehrerin tätig.

Dr. Thomas Meyer ist Sportwissenschaftler und Masseur mit eigener Praxis in Karlsruhe.



Heike Burkhard



Thomas Meyer

Anschrift:
Praxis f. Massage, Sport und Therapie
Lachner Str. 16, 76131 Karlsruhe
info@praxismeyer.de



und aus dieser wieder locker und leicht in den Stand. Wenn ihr euch fit darin fühlt, könnt ihr das schnell durchführen. Schaut euch in der Umgebung um und schüttelt euch gut durch“.

Beispiel 2: Am Beginn der Stunde

Warm up

„Stellt euch in einem großen Kreis auf. Lasst einen guten Abstand zwischen euch.

Macht lockeres Armkreisen in alle mögliche Richtungen, mit beiden Armen gleich und dann unterschiedlich, bewegt dabei auch eure Handgelenke, Ellbogen und Finger mit, so wie es euch einfällt und locker geht“.

– Währenddessen: Ansprache des Lehrers über Stundeninhalt

„Kommt zur Ruhe. Bewegt nun eure Zehen und Sprunggelenke – einmal rechtes, dann linkes Bein. Schüttelt eure Beine aus.

Schwingt nun ein Bein in alle möglichen Richtungen so locker es geht und so weit es geht, lasst das Knie dabei locker.

Könnt ihr euch dabei um die eigene Achse drehen? Beobachtet genau, was eure Mitschüler machen.“

Zusätzliche Integration von

- Selbstmassagen,
- lockeres Hüpfen, Tänzeln auf der Stelle, dabei Arme und Beine schütteln,
- lockeres Schattenboxen, Schattenkickboxen.

Einzelne Elemente lassen sich vor und nach einzelnen Bewegungsaufgaben wiederholen.

Beispiel 3: Stundenende

Cool down

„Legt euch auf den Boden. Nehmt eine Position ein, die euch angenehm ist. Beobachtet die Bewegungen eures Atems. Bleibt eine Weile ruhig liegen. Verändert eure Position, so wie es euch angenehm ist. Ruht euch gut aus (1–3 min). Nun steht langsam wieder auf und schüttelt euch locker durch“.

Stundenabschluss.

Literatur

Kunath, P. (1997). Das Konstrukt der biopsychosozialen Einheit des Menschen – eine mögliche Denkrichtung für wissenschaftliches Arbeiten auf dem Gebiet des gesundheitsfördernden Sporttreibens. In Hubert Ilg unter Mitarbeit von M. Schmidt & D.-C. Mahlitz, *Gesundheitsförderung: Konzepte, Erfahrungen, Ergebnisse aus sportpsychologischer und sportpädagogischer Sicht* (S. 45–51). Köln: bps-Verlag.

Kunath, P. & Schellenberger, H. (Hrsg.). (1991). *Tätigkeitsorientierte Sportpsychologie: eine Einführung für Sportstudenten und Praktiker*. Frankfurt am Main: Harri Deutsch Verlag.

Meyer, T. (2005 a). *Sportmassage. Entspannung, Fitness und Wohlbefinden für den Körper* (3., neu bearb. und erw. Aufl.). München: Copress.

Meyer, T. (2005 b). Neues Entspannungstraining im Sport. In H. Seelig, W. Göhner & R. Fuchs (Hrsg.), *Selbststeuerung im Sport*. Abstractband zur 37. asp-Jahrestagung. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 147, S. 134 f. Hamburg: Czwalina-Verlag.

Petermann, F. & Vaitl, D. (Hrsg.). (2000). *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 2: Anwendungen* (2., neu bearb. Aufl.). Weinheim: Beltz-Verlag.

Vaitl, D. & Petermann, F. (Hrsg.). (2000). *Handbuch der Entspannungsverfahren. Band 1: Grundlagen und Methoden* (2., neu bearb. Aufl.). Weinheim: Beltz-Verlag.

Anhang

In diesen Positionen können regulative Bewegungshandlungen durchgeführt werden:

1. Grundentspannungsposition



2. Ausstreckposition



3. Seitenlage



4. Vierfüßlerstand



5. Stehen



8. Rückenlage mit überkreuzten Beinen



12. Auf dem Stuhl sitzen



6. Grätschsitz



9. Käfer



13. Fersensitz



7. Schneidersitz



10. Bauchlage



14. Dreieck



11. Oberschenkelsitz



Aufgeschnappt

Es werden mehr Menschen durch Übung tüchtig als durch ihre ursprüngliche Anlage.

Demokrit

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

Druck:
Druckerei Hofmann
Steinwasenstraße 6-8, 73614 Schorndorf

Redaktion:
Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

Erscheinungsweise:
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Bezugspreis: Im Jahresabonnement € 19.80 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461

Kistenklettern

Henner Hatesaul

„Klettern als Balancieren, Stützen, Hängen und Hangeln mit Händen und Füßen gehört zu den turnerischen Grundtätigkeiten. In neuerer Zeit hat sich das freie Klettern an künstlichen Kletterwänden entwickelt, das auch für Schülerinnen und Schüler große Attraktivität besitzt.“ (Zitat „Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport“, Niedersächsisches Kultusministerium, 1998).

Eine Zwischenform ist das „Kistenklettern“. Dabei benötigt man weder einen umfangreichen Gerätepark (Sprossenwand, Gitterleiter, Kletternetz usw.) noch eine teure Kletterwand; es reichen 20 Getränkekisten gleicher Bauart, ein Sicherungsgurt mit rückwärtiger Anbindemöglichkeit (ca 90 €) und eine Deckenlonge, die in vielen Hallen vorhanden ist, aber kaum mehr genutzt wird (Daher unbedingt Wartungsintervalle beachten!). Wenn keine Deckenlonge vorhanden ist oder wenn man Schüler verstärkt an der Sicherung beteiligen will, muss durch Fachpersonal eine Top-Rope-Anlage installiert werden. Dazu sollte man sich in speziellen Kletterkursen informieren. In allen Fällen sind jeweils die Auflagen des zuständigen Bundeslandes und des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes zu beachten.

Der besondere Reiz am „Kistenklettern“ ist ein unbeschreiblicher „Kitzel“ - vor allem dann, wenn man in etwas größere Höhen gelangt. Dies erfordert Selbstüberwindung und die Überwindung elementarer Ängste.

Je höher der ‚erarbeitete‘ Aufbau wird, desto instabiler wird er. Verlangt wird dabei vor allem Gleichgewichtsvermögen, ein ausgeprägtes Gefühl für die immer instabiler werdende Unterstützungsfläche und zielgerichtetes Bewegen - aber mit Bedacht.

Kistenklettern ist sehr anstrengend; der Kletterer steht fast immer ‚unter Spannung‘. Eine große Höhe zu erreichen kann nur mit einem eingespielten Team gelingen, da das Anreichen der Kisten ‚partnerfreundlich‘ erfolgen muss. Die verbale Unterstützung durch die Gruppe kann dabei den Ehrgeiz des Kletterers, Höhe zu gewinnen, enorm verstärken.

Einen deutlichen Nachteil stellt der erhebliche Zeitaufwand pro Versuch dar, da jeweils nur eine kleine Gruppe von etwa 5 bis 7 Schülern tätig werden kann. Um dies auszugleichen sollte der Rest der Klasse währenddessen selbstorganisiert eine Sportart betreiben, die wenig Aufsicht verlangt (etwa ein Spiel, z. B. Badminton, spielen).

Aus Sicherheitsgründen darf nur der Lehrer die Deckenlonge bedienen. Sollte der sichernde Lehrer deutlich leichter sein als der zu sichernde Schüler, muss zusätzlich ein Schüler zur Unterstützung eingesetzt werden.

Geräteaufbau

Die Deckenlonge wird herabgelassen und der Saltogurt ausgehängt. Genau unter dem Mittelpunkt wird die erste Kiste aufgestellt, rundherum werden Bodenturnmatten aus-



Abb. 1: Ausrichten der Anlage

gelegt, um Boden und Kisten vor Beschädigung zu schützen (Abb. 1). Der sichernde Lehrer steht hinter einem hohen Kasten, damit er vor eventuell umfallenden Kisten geschützt ist. Der Kletterer steigt in den Gurt, die einzelnen Schlaufen für den Oberkörper und die Beine werden angezogen und die Haken der Deckenlonge am Rücken des Gurtes befestigt (Abb. 2). Wichtig: Sicherung der Haken zudrehen!



Abb. 2: Sorgfältiges Anlegen der Sicherung



Abb. 3: Die ‚Steigetechnik‘ und Anreichen der Kisten mit Hilfe einer Stange

Ein Schüler ist für den „Kistennachschub“ zuständig. Dies geschieht zunächst durch Anreichen, dann durch Zuwerfen, zum Schluss durch



Abb. 4: Sicherung fallender Kisten mit Kurzseil und Karabinerhaken

Anreichen mittels einer langen Stange (Abb. 3). Die restlichen Mitglieder der Gruppe halten sich außerhalb des Fallbereiches der Kisten auf.

Durchführung

Der Lehrer zieht die Seile der Deckenlonge so weit an, dass der Kletterer sich noch frei bewegen kann, aber weder angehoben oder gehalten wird und auch ein freier Fall unmöglich ist.

Der Kletterer stellt die Füße von außen in die Getränkeboxe, stellt die nächste Kiste auf die untere, steigt nach usw. Der Lehrer muss jeweils die Seile der Deckenlonge nachziehen. Ein Umherfliegen der einzelnen Kisten nach dem Absturz lässt sich verhindern, wenn die Kisten jeweils mit einem Kurzseil und Karabinerhaken verbunden werden (Abb. 4).

Ob und wie die erreichten Höhen zu „belohnen“ sind, sollte mit der Klasse festgelegt werden.

Anschrift: Henner Hatesaul
des Verfassers: Ankestraße 4
49809 Lingen

Aufgeschnappt

„Dabei sein ist alles“

Obwohl dieser Ausspruch meist dem ersten IOC-Präsidenten Pierre de Coubertin (1863–1937) zugeschrieben wird, geht er doch ursprünglich auf eine Predigt des Bischofs von Pennsylvania, Ethelbert Talbot, zurück, die dieser am 19. Juli 1908 in der Londoner St. Paul’s Cathedral hielt:

„Das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht zu gewinnen, sondern dabei zu sein, so wie das Wichtigste im Leben nicht der Triumph, sondern das aufopfernde Streben ist. Das Wesentliche ist nicht gesiegt, sondern sich wacker geschlagen zu haben.“

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS (schneller – höher – stärker) verdanken wir de Coubertins Initiative. Diesmal bediente er sich bei einem Freund, dem Dominikanerpater Henri Didon (1840–1900), über dessen Eingangstür der Spruch – in Holz geschnitzt – prangte.

(Aus Schotts Sammelsurium – 2006)

Das Olympische Gelöbnis (bis 1964 ‚Olympischer Eid‘) wurde 1920 eingeführt und im Jahr 2000 um einen Zusatz zum Doping erweitert. Es wird von einem Mitglied der Gastgebermannschaft im Namen aller Athleten geleistet. Auf dem Podium stehend und eine Hand auf der Nationalflagge, erklärt er oder sie feierlich vor den versammelten Fahnenträgern der anderen Nationen:

„Im Namen aller Athleten verspreche ich, dass wir an den Olympischen Spielen teilnehmen und dabei die gültigen Regeln respektieren und befolgen und uns dabei einem Sport ohne Doping und ohne Drogen verpflichten, im wahren Geist der Sportlichkeit, für den Ruhm des Sports und die Ehre unserer Mannschaft.“

(Aus Schotts Sammelsurium – 2006)

Walter Bucher
(Hrsg. & Red.)

777

Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit

Das vorliegende Buch beinhaltet zahllose Beispiele (Spiel- und Übungsformen) für den Anfangsunterricht und den Einstieg in 23 verschiedenen Bewegungs-, Spiel- und Sportarten wie Aufwärmen, Laufen-Springen-Werfen, Balancieren-Klettern-Drehen, Fußball, Handball, Basketball, Volleyball, Tennis, Tischtennis, Badminton, Golf, Schwimmen und Tauchen, Ringen und Raufen, ..auf Rollen und Rädern, Freizeitspiele ...

„777 Spiel- und Übungsformen ...“ ist konzipiert als ‚Starthilfe‘ für den ‚Einsteigerbereich‘

„Anfänger“ können ...

- einerseits Kinder, Jugendliche oder Erwachsene sein,
- andererseits aber auch Lehrende, also junge Lehrkräfte und Übungsleiter, welche nur wenig oder (noch) gar keine Erfahrung im Erteilen von Sportunterricht haben.

Gerade Berufsanfänger bedürfen gezielter Tipps als Starthilfe. Es genügt nicht, Spiel- und Übungsvorschläge einfach zu übernehmen; diese müssen

- der jeweiligen Situation (Halle, verfügbares Material ...),
- den Teilnehmenden (Anzahl, Alter, Können, Interesse)

...

angepasst werden.

Es empfiehlt sich vor allem auch, die Teilnehmenden in den kreativen Planungs- und Gestaltungsprozess mit einzubeziehen. So entstehen immer wieder neue Formen! Doch dies erspart nicht eine gründliche Vorbereitung!

Der kurze Film „Lehren und lernen – leicht gemacht“ auf der dem Buch beigelegten CD macht Mut und vermittelt ergänzende Hinweise.

Die einzelnen Kapitel beginnen mit einer Einführung in Art einer ‚Kernbotschaft‘, gefolgt von themenspezifischen ‚Praktischen Tipps für die Praxis‘ – abgestimmt auf Lehrkräfte mit wenig Unterrichtserfahrung im jeweiligen Bewegungsbereich.

Danach folgen etwa 30 bis 40 Einstiegsformen für den Anfangsunterricht. Am Schluss der meisten Kapitel wird eine mögliche Beispiellektion für eine Unterrichtseinheit von etwa 40 Minuten vorgeschlagen, die natürlich noch individueller detaillierter Planung bedarf.

Für ein erfolgreiches Unterrichten sind von Seiten der Lehrkräfte Wissen und Können, aber auch überzeugende Einstellungen notwendig. Die nachfolgende Aufzählung soll dies verdeutlichen:

- Sorge mutig für Fairness, Disziplin und Ordnung; vereinbare Verhaltens- und Spiel-Regeln und setze sie konsequent durch.
- Stelle attraktive Bewegungsaufgaben; nicht zu einfach und nicht zu schwierig.
- Beobachte genau, motiviere immer wieder und kritisiere wohlwollend.
- Berücksichtige die individuellen Voraussetzungen.
- Mache ab und zu selber mit (Vorbildwirkung).
- Meide den zu frühen gegenseitigen Leistungsvergleich und fördere das Bewusstsein und die Freude des eigenen Fortschritts.
- Beziehe die Teilnehmenden aktiv ins Unterrichtsgeschehen ein und motiviere zum selbstständigen Lernen, Üben und Leisten (Bewegungs-Hausaufgaben).
- Begeistere die Teilnehmenden durch dein „feu sacré“.
- Plane jede Lektion schriftlich; mach dir nach dem Unterricht einige Notizen über den Verlauf der Lektion und knüpfe bei der nächsten Planung dort wieder an.
- Betrachte die in diesem Buch vorgeschlagenen Spiel- und Übungsformen als Rohdiamanten, die ‚geschliffen‘ bzw. den jeweiligen personellen und materiellen Voraussetzungen angepasst, variiert und kombiniert werden sollen.

Jedem der 23 praxisbezogenen Kapitel sind neben einer kurzen ‚Kernbotschaft‘ (Zielsetzung) auch *einige* darauf abgestimmte Tipps für die Umsetzung in die Praxis vorgeschaltet. Sie mögen – warum auch nicht – wie ‚Rezepte‘ klingen, machen uns aber wieder wichtige Verhaltensweisen für erfolgreiches Unterrichten bewusst.

Am Beispiel ‚**Spielerisch Aufwärmen**‘ sei dies aufgezeigt. Dort finden sich als ‚**Tipps für die Praxis**‘ die folgenden Empfehlungen:

- Lege alles notwendige Material bereit und kontrolliere, ob z. B. alle Bälle genügend aufgepumpt sind; ob es genügend Geräte für alle hat usw.
- Wähle deinen Standort immer so, dass dich alle sehen und hören können.
- Erkläre kurz und klar; fasse evtl. am Schluss nochmals kurz zusammen.
- Verbinde den Aufwärmteil sowohl vom Material wie auch von der Übungsauswahl her mit dem darauf folgenden Lektionsinhalt.
- Runde das Aufwärmen und Einstimmen mit irgendeiner geeigneten Form ab bzw. leite ‚nahtlos‘ über zum nächsten Teil.
- Mache ab und zu auch selber mit; bewege dich mindestens zu Beginn mit allen Teilnehmenden; motiviere sie durch Sprache, Gestik, usw.
- Unterstütze bestimmte Bewegungsabläufe mit Rhythmusinstrumenten oder mit Musik.
- Lobe gute oder originell ausgeführte Bewegungen von Teilnehmenden, aber fordere nebst einer minimalen Quantität auch Qualität; baue ab und zu kleine Wettbewerbe ein.

Einige Beispiele aus dem Kapitel ‚Spielerisch Aufwärmen‘:

Nr.	Name der Spielform <small>Ziele/Akzente</small>	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
4	Verkehrt-Fangen Koordination Kooperation	Gewöhnliches Fangen, aber jeweils zwei Spieler haken sich je den rechten Arm ein, sodass der eine in die entgegengesetzte Richtung schaut wie der andere. Auch die Fänger sind solche „verkehrte Paare“ – Spielfeld nicht zu groß wählen!	
15	Scharf-Schütze Wurfkraft Selbsteinschätzung üben. Was kann ich?	Der Ball wird möglichst stark auf den Boden geworfen. Bei wem hüpfet der Ball 3-, 4-, 5x? – Var.: Wer kann am häufigsten ohne Berührung unter dem hochspringenden Ball durchlaufen bzw. durchkriechen?	
18	Walze Rumpf – Koordination Körperspannung spüren	Rückenlage, Arme in Hochhalte gespannt über dem Boden, Beine in die Länge gezogen, 5 cm ab Boden: Wechsel von der Rücken zur Bauchlage (evtl. mit Zwischenhalt in der Seitenlage). Arme und Beine bleiben immer gespannt über dem Boden. Erschwerung: In der Rückenlage sowie in der Seitenlage Zwischenhalt und Knie zur Brust ziehen und wieder strecken.	
25	Immer Länger Vordere Hüft- und Brustmuskulatur – Nicht hochschnellen	Bankstellung: Abwechslungsweise den re Arm und das li Bein (oder umgekehrt) anheben, in die Länge ziehen und wieder ablegen. – Dito, aber im Wechsel mit Zusammenziehen (Ellenbogen zum Knie). Auch der Kopf soll die Bewegung mitmachen. – Dito, in der Bauchlage.	
29	Wasserskifahren Kraft der Beine – Gleichgewicht– Spaß zu zweit – Vertrauen	A steht in der Hocke auf dem Teppich. B zieht (schleppt) A wie ein Motorboot. Wechsel. – Var.: – Gelingt dies auch, wenn A auf nur einem Bein steht („Mono-Ski“)? – Wer findet eigene „Wasserski-Formen“?	

Ohne wissenschaftlich belehrend zu sein, schließt das Buch ab mit einem kleinen **ABC**, das Begriffe aus der **Sportdidaktik** (z. B. Auswerten, Beidseitigkeit, Erfolgserlebnis, Fairness, Feedback, Gestalten, Leisten und Üben ... usw.) verständlich und praxisbezogen erläutert.

Heinz Lang