

## Die Vermittlung von Badminton nach einem Taktik-Spiel-Modell

Bettina Wurzel

### Wie man es nicht machen sollte

„Die erste Stunde begann mit einer Lektion über die Teile des Schlägers, was weder anregend war noch die Information, die diese Schüler brauchten oder wissen wollten. Es folgte eine Einführung in den Unterhand-Aufschlag, weil dies eine notwendige Technik ist, das Spiel zu beginnen. Viele Schüler hatten Schwierigkeiten den Unterhand-Aufschlag auszuführen; entweder verschlugen sie den Federball oder verfehlten ihn gänzlich. Der Lehrer hatte sich vorgenommen, die Einführung des Unterhand-Aufschlags so lange fortzuführen, bis die Schüler eine zufriedenstellende Technik erworben hatten, danach ging er zur nächsten Technik über. Die Badminton-Einheit endete bereits nach zwei Tagen der Frustration – von allen: Lehrer und Schülern. Viele der Schüler waren zu der Überzeugung gekommen, dass ihnen die notwendige Geschicklichkeit fehlte, das Spiel spielen zu können.“ (Mitchell, Oslin & Griffin, 2006, S. 264, übersetzt von B. Wurzel)

### Allgemeiner Aufbau eines Taktik-Spiel-Modells zur Vermittlung von Badminton

Die leitende These für ein Taktik-Spiel-Modell lautet: **Ein Sportspiel zu spielen ist auf jedem Fertigkeitensniveau möglich.**

Spielen heißt, den Spielgedanken des Zielspiels mit den bereits vorhandenen technischen Möglichkeiten zu realisieren. In den einführenden Spielformen werden die Taktiken so begrenzt oder vereinfacht, dass das Spiel mit den vorhandenen technischen Voraussetzungen gelingen kann. Indem der Schüler spielt, vermehrt er sein technisches Können und erweitert gleichzeitig sein taktisches Verständnis. Übungen werden immer dann durchgeführt, wenn die Realisierung des Spiels verbessert werden soll und nach Übung verlangt.

Ausgangspunkt zur Einführung von Badminton ist hier das Modell von Maywald und Zwiebler (1979, S. 14),

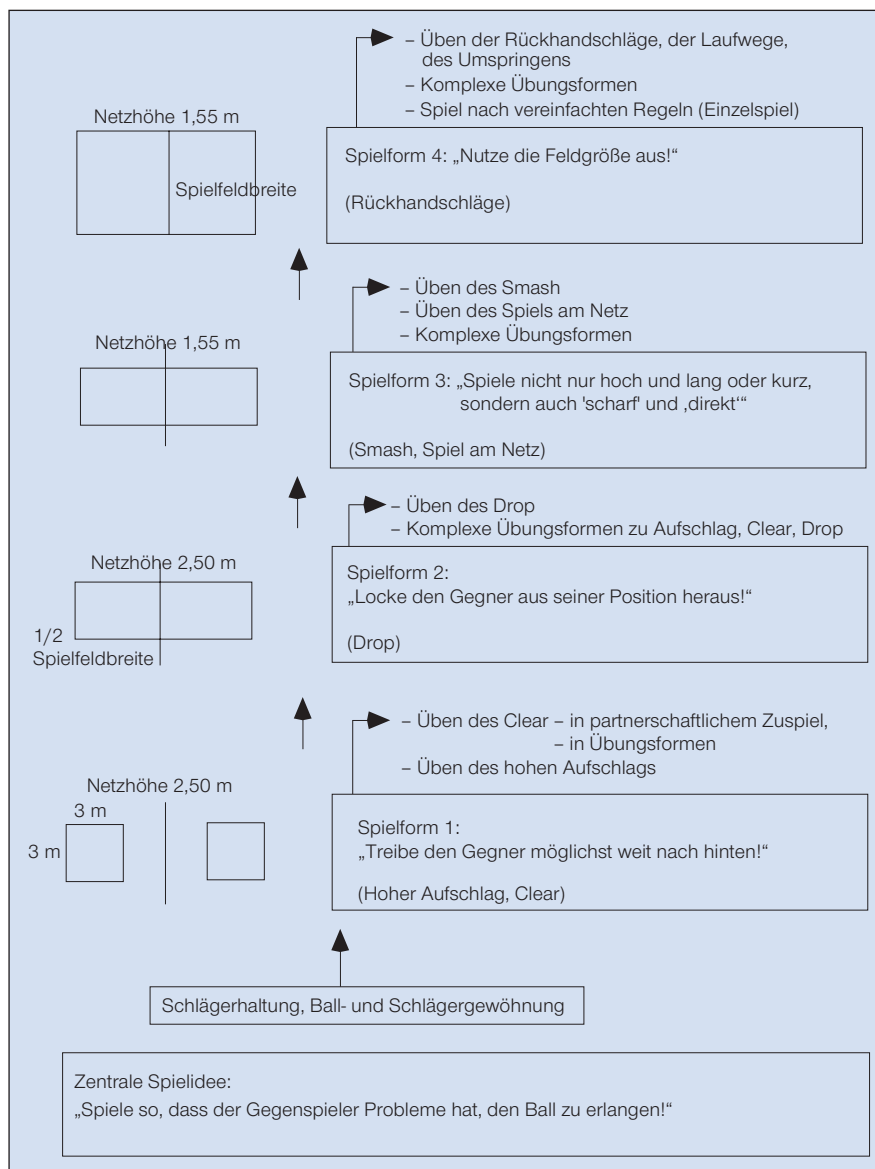
das im Sinne des Taktik-Spielkonzepts geändert wurde (s. Tab. 1). Sofern die genannten Spielformen und Übungen in der Kreis-Spiral-Form *Spielen – Reflektieren – (Üben) – Spielen* genutzt werden, handelt es sich um ein Taktik-Spiel-Modell, da sämtliche Spielformen sich an der zentralen Spielidee des Badmintonspiels orientieren, also „spielecht“ sind, und da taktische Verhaltensweisen im Spiel zum Ausgangs- und Mittelpunkt des Lernweges werden.

Über vier Spielformen wird der Schüler zur Beherrschung des Badmintonspiels als Einzelspiel

#### AUS DEM INHALT:

<i>Bettina Wurzel</i>	
Die Vermittlung von Badminton nach einem Taktik-Spiel-Modell . . . . .	1
<i>Bettina Frommann</i>	
Wintersport in der Halle . . . . .	6
<i>Frank Trendelkamp</i>	
Pieps-Knopf im Ohr – Permanentes Feedback per Funk beim Bewegungslernen . . . . .	9

Tab. 1: Vollständiges Modell zur Einführung des Badmintonspiels (in Anlehnung an Maywald und Zwiebler, 1979, S. 14; verändert)



**Alternative:**

In Spielform 2 den Smash einführen (ab Spielform 2: Netzhöhe 1,55 m), erst in Spielform 3 Drop und Spiel am Netz (s. Maywald und Zwiebler, 1979, S. 14: Grafik).

geführt. Jede Spielform umfasst, in Abhängigkeit vom spielerischen Fortschreiten der Schüler, mehrere Unterrichtsstunden. In etwa 10 Stunden können Anfänger der Sekundarstufe I mithilfe der Spielformen 1 und 2 („Treibe den Gegner nach hinten“ und „Locke den Gegner aus seiner Position heraus“) zu einem taktisch klugen Spiel geführt werden, in dem die Techniken Clear und Drop geschickt

eingesetzt und zufriedenstellend ausgeführt werden und die Schüler mit entsprechenden Laufwegen und Techniken der Ballannahme (Unterhandschläge) reagieren.

In den „spielechten“ Spielformen auf dem ihnen gemäßen Niveau können die Schüler die dem Spiel innewohnende Spannung erleben und auskosten; sie spielen „richtig“ (s. Fotos). Eine Spielform kann so

lange im Mittelpunkt stehen, bis die taktischen und technischen Möglichkeiten ausgereizt sind, so dass die Spielform für die Schüler an Spannung verliert und sie nach einer Erweiterung des Spiels streben. Durch die wenigen im Modell angegebenen Spielformen wird die Zielgerichtetheit des Vorgehens deutlich. **Inhaltlich** ergibt sich bei gleichen Spielformen die Abwechslung, das „Neue“, aus dem Könnenszuwachs. **Organisatorisch** kann Abwechslung geschaffen werden, indem die Spielpartner wechseln. Die Einstellung auf die jeweils unterschiedlichen Spielweisen der Gegner beinhaltet eine neue Herausforderung.

**Übungen und Spielformen werden aufeinander bezogen;** die Übungen werden je nach Notwendigkeit ausgewählt, und zwar, dem Kreis-Spiral-Modell des Taktik-Spielkonzepts entsprechend, *nach* der jeweiligen Spielform, um danach wiederum die nachfolgende (gleiche) Spielform besser realisieren zu können.

Da die Übungen dazu dienen, die jeweilige Spielform mit ihren taktischen Anforderungen technisch besser ausführen zu können, müssen auch die Übungen spielgerecht ausgewählt sein. Regelmäßigkeit, Wiederholbarkeit, Kooperation (z. B.: Zuspiel, um einen Schlag zu ermöglichen; gegenseitige Korrektur) sind Kennzeichen von Übungen; die äußere Form hingegen kann der Spielform durchaus gleichen.

Obwohl in Tabelle 1 lediglich die sportspielspezifischen Gegenstände (Spielgedanken und Techniken) genannt werden, geht es bei der Anwendung des Modells immer auch um die Herstellung und Aufrechterhaltung des Spiels, die Einigung über Regeln, also um die Verständigung über das Spielgeschehen. Die Übernahme eines solchen Modells in den eigenen Unterricht muss daher verbunden sein mit der Klärung der grundsätzlichen didaktischen Fragen nach dem Anteil von Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit

Tab. 2: Einführungsstunde zur Vermittlung des Badmintonspiels (Beispiel für die Strukturierung einer Einzelstunde)

Phase	Element	Didaktisch-methodischer Kommentar
Aufwärmen 10'	Ballgewöhnungsübungen mit Federball und Schläger (im Stand)  (evtl. Dehnen)  Laufen, dabei den Ball mit weiten hohen Schlägen nach vorn treiben	Nur Übungen, die mit Blick auf das Stundenspiel sinnvoll sind, also: Übungen zur Schlägerhaltung, zum Treffen des Balles (also nicht: Balancieren des Federballs auf dem Schläger, Ball mit Schläger hochnehmen o. a. beliebte „Kunststücke“)  Beinhaltet weitere Übung der Schlägerhaltung, das Treffen des Balles unter Einbezug von Dynamik! Zusätzlich: Vorbereiten der Fertigkeit, den Ball ins Spiel zu bringen (Ball von unten nach oben treiben!)
Reflexion 3'	Vorstellen des Spielgedankens von Badminton: Ein Spieler versucht so zu spielen, dass der Gegner den Ball nicht erreicht. Der Gegner versucht, den Ball auf jeden Fall zu bekommen.  Vorstellen des kommenden Spiels „Treibe den Gegner möglichst weit nach hinten“	Vorgabe eines taktischen Mittels (nach hinten treiben), mit dem der Gegner Probleme hat, den Ball zu erreichen (didaktische Reduktion bezogen auf die Vielfalt der taktischen Mittel im Badminton)
Erprobungsphase I max 10'	Spiel: Treibe den Gegner weit nach hinten	Erste Erfahrungen sammeln  Dass der Ball damit „Überkopf“ gespielt werden muss, soll von den Schülern selbst erkannt werden (→ Erfahrung der Bedeutung des Clear!)
Reflexion 3'–5'	Gespräch, evtl. Demonstration „Welche Technik muss ich beim Spiel anwenden, um Erfolg zu haben?“ → Überkopfschlag! („Clear“) Zusätzliche Regel: den Ball nur von unten ins Spiel bringen (badmintonspezifisch) Nach dem Aufschlag nur von oben spielen (taktische Vorschrift)	Die Erfahrungen aus der ersten Erprobungsphase werden ausgewertet: Die Aufmerksamkeit soll auf die Notwendigkeit des Überkopfschlags gelenkt werden, und dieser wird für das anschließende Spiel verbindlich gemacht.  Zusätzlich wird die Ausführung des Aufschlags von unten vorgeschrieben.
Erprobungsphase II max 12'	Spiel: Treibe den Gegner weit nach hinten	Den Clear im Spiel erproben, anwenden
Reflexion 3' (Rest)	Gespräch, evtl. Demonstration	Austausch von Erfahrungen und Ausblick auf nächste Stunde

für die Schüler. Das Konzept lässt sich in einer genetischen Vorgehensweise, in der die Spielprobleme, Interessen und Fähigkeiten der Schüler den Unterrichtsverlauf weitgehend bestimmen, realisieren. Dabei werden logischerweise Varianten gegenüber dem hier skizzierten Verlauf entstehen. Ebenso kann das Konzept in einer stärker lehrgangsorientierten Vorgehensweise realisiert werden (vgl. z. B. Mitchell et al., 2006).

Durch das Zusammenspiel zweier Gegner auf einem Feld kann in diesem Modell in optimaler Weise eine Differenzierung nach Leistung vorgenommen werden, indem die nachfolgenden Spielformen für ein Spielerpaar zu unterschiedlichen

Zeitpunkten eingeführt werden können.

### Die Einführungsstunde als exemplarisches Beispiel für den Aufbau einer Stunde

Die erste Stunde der Unterrichtsreihe „Einführung in das Badmintonspiel“ (s. Tab. 2) beginnt mit Aufwärmübungen, die in die Handhabung des Schlägers einführen und den Schülern erste Schlagerfahrungen ermöglichen. An den Anfang wird der Schlag von unten nach oben gestellt, da der Ball mit einem solchen Schlag („Aufschlag“) ins

Spiel gebracht werden soll. Diese Erstbegegnung mit Schläger und Federball dient *nicht* dazu, die Technik des Aufschlags zu erlernen, sondern dazu, das Spiel eröffnen zu können. Mitchell et al. erlauben Anfängern sogar, den Ball beliebig ins Spiel zu bringen, indem sie beispielsweise den Federball auf den Schläger legen und dann wegschleudern oder durch einen Wurf, wenn sie zu Beginn der Reihe noch nicht in den Schlag von unten ausführen können (2006, S. 264). Die Aufwärmung wird genutzt, jedem Schüler (ohne Partner!) Zeit zum Probieren des Schlags zu geben. Gleichzeitig sollen die ausgewählten Aufwärmübungen bereits ein dynamisches Verhalten fordern.

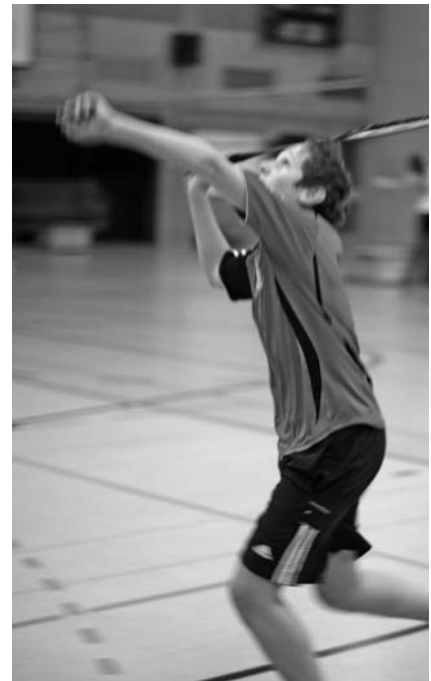


1. Stunde: Aufgabenstellung und hohes Netz verlangen Überkopfschläge

Im Zentrum der Stunde steht das Spiel in der Form: „Treibe den Gegner nach hinten“. Der badminton-spezifische Spielgedanke, so zu spielen, dass der Gegner möglichst den Ball nicht erreicht, wird hier in einer einfachen taktischen Variante eingeführt. Der Dreischritt *Erprobungsphase I – Reflexion – Erprobungsphase II* entspricht einer induktiven und problemorientierten

Vorgehensweise. Durch die Höhe des Netzes (2,50 m) in der ersten Spielform ist eine zwingende Situation zur Ausführung des Clear hergestellt. Die Kinder, die in der 1. Erprobungsphase ohne weitere Vorgaben den Spielgedanken realisieren sollen, können im Spiel erspüren, dass der Schlag von oben von Vorteil bzw. notwendig ist. Nach der ersten Spielerprobung

werden die Erfahrungen der Schüler ausgewertet und für die kommende 2. Erprobungsphase genutzt. Der Spielgedanke bleibt, der Schlag von oben wird nun vorgeschrieben. Zwar werden die Schüler auch in der 2. Erprobungsphase noch andere Techniken anwenden, jedoch werden sie, je klarer ihnen die taktische Bedeutung des kräftigen Schlags nach hinten wird, den



4. Stunde: Schnelles Spiel mit Drop und Clear

Schlag zunehmend anwenden wollen.

Technische Merkmale werden in der hier exemplarisch vorgestellten Einzelstunde nicht genannt; sie sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht nötig, sondern eher hinderlich. Ausholbewegung, Gegenarm, Körperbewegung werden in der nachfolgenden Stunde thematisiert, wenn es darum geht, zu prüfen, warum bestimmte Spieler mit ihrem Schlag erfolgreicher sind als andere.

### Qualitative Anforderungen an die Durchführung des Unterrichts

Guter Unterricht im Sportspiel bewirkt eine Steigerung der Spielqualität wie auch – sofern der Unterricht darauf ausgelegt ist – die Erhöhung der Selbstständigkeit, mit der die Schüler ihr Spiel in Gang setzen und aufrechterhalten. Um dies zu bewirken, reicht es nicht aus, die in der Literatur vorzufindenden Spielformen aufzugreifen und in eine angemessene Reihung zu bringen. Guter Unterricht veranlasst die Schüler zu einem zielgerichteten und konzentrierten Spielverhalten. Zielgerichtetheit und Konzentriertheit erwachsen aus der Anstrengungsbereitschaft der Schüler und die wiederum muss im Unterricht von der Lehrperson angeregt und unterstützt werden.

Zur erfolgreichen Durchführung von Sportspielunterricht gehören daher nicht nur die Realisierung der Spielformen, sondern ebenso qualitative Anforderungen. Die Schüler sollen sich in das Ziel der jeweiligen Spielform hineindenken und es bestmöglich realisieren. Sie sollen nicht „irgendwie“ auf ihrem Niveau spielen, unter Anwendung aller möglichen verfügbaren Techniken, ohne die Erweiterung ihres Könnens anzustreben.

Die Lehrperson muss also die Qualität des Spiels bezogen auf die jeweilige Aufgabenstellung konsequent fordern: „Schlage den Ball weit“ bedeutet: spiele mit Krafteinsatz, zeige dynamisches Verhalten,

setze den ganzen Körper ein, benutze den Clear, wann immer möglich. „Locke den Gegner aus der Position“ bedeutet auf beiden Seiten hohe Aufmerksamkeit: Entscheide schnell, ob du den Clear oder den Drop einsetzt, täusche den Gegner durch gleiche Ausholbewegung; bemühe dich, den Ball zu erreichen, egal, wohin er gespielt wird.

Spielen ohne Anstrengungsbereitschaft ist Tändelei und bewirkt eher Langeweile und Frust. Anstrengungsbereitschaft muss, sofern sie nicht von selbst realisiert wird, folglich zum Thema im Unterricht werden. „Richtig spielen“, der Wunsch vieler Kinder, heißt nicht nur,

eine „spielechte“ Spielform angeboten zu bekommen, sondern immer auch, spielen zu wollen, also Einsatz und Bemühen zu zeigen.

### Fotos:

Bettina Wurzel. „Einführung des Badmintonspiels“ in einer 8. Klasse, 1. und 4. Stunde.

### Literatur

- Mitchell, S. A., Oslin, J. L. & Griffin, L. L. (2006). *Teaching Sport Concepts And Skills. A Tactical Games Approach* (2nd Ed.). Human Kinetics.
- Maywald, R. & Zwiebler, K. H. (1979). (Hrsg.: Lehrausschuss des Deutschen Badminton Verbandes): *Badminton in Schule und Verein*.



# Wintersport in der Halle

Bettina Frommann

**Die Wintersportsaison steht vor der Tür – die Begeisterung für Biathlon und Co. kann man auch gut in der Sporthalle wecken. Die folgenden Ideen simulieren Wintersportarten und vermitteln andere Bewegungserfahrungen mit Spaß, verwenden bekannte Geräte oder Materialien in neuen Zusammenhängen und sind für fast alle Altersstufen einsetzbar. Der Zeitbedarf beträgt etwa 3 Einzelstunden. Mit einem Minimum an Aufwand und Planung kann man Kinder und Jugendliche so aktiv auf die Wintersportsaison einstimmen. Ski heil!!!**

## Gruppeneinteilung

Zu Beginn der ersten Stunden ziehen alle Kinder einen vorbereiteten Zettel, über den eine Einteilung in vier Gruppen vorgenommen wird. Ein Kind gehört entweder zu den Eisbären, den Polarfüchsen, den Schneeleoparden oder den Elchen. Nachdem sich alle Tiere zur Herde zusammengefunden haben, bekommen sie an der schmalen Seite der Halle einen Platz zugewiesen und holen sich folgende Geräte:

- eine Weichbodenmatte
- einen kleinen Kasten
- ein Rollbrett
- zwei Teppichfliesen
- ein Springseil

Die Lehrkraft hält folgende Geräte bereit:

- 20 Pylone
- Sprossenwand
- zwei Langbänke
- 20 Badmintonbälle
- Ein Maßband

## Bewertung

Alle Wintersportarten werden als Wettbewerbe durchgeführt. Die Siegergruppe erhält vier Punkte, dann drei, zwei und einen Punkt für die letzte Gruppe. Nach jedem Durchgang werden die Punkte verteilt

und der Punktestand an einer Tafel gut sichtbar für alle festgehalten. Sind die Gruppen unterschiedlich groß, macht ein Kind die Aufgabe doppelt.

## Planierraupen

*Geräte:* Pro Gruppe eine Weichbodenmatte.

*Aufgabe:* Über Nacht hat es viel Neuschnee gegeben. Die Pisten müssen frei geräumt und planiert werden. Jede Gruppe legt ihre Weichbodenmatte an eine Startlinie. Je nach Alter und Gruppengröße haben zwei oder drei Kinder die Aufgabe, die Matte auf die gegenüberliegende Seite und wieder zur Startlinie zurückzuschieben. Dann kommt die nächste Gruppe an die Reihe. Möglich sind auch mehrere Durchgänge.

*Variationen:*

- ein Kind liegt zusätzlich als Erschwernis auf der Matte,

- die glatte Seite der Matte liegt oben.

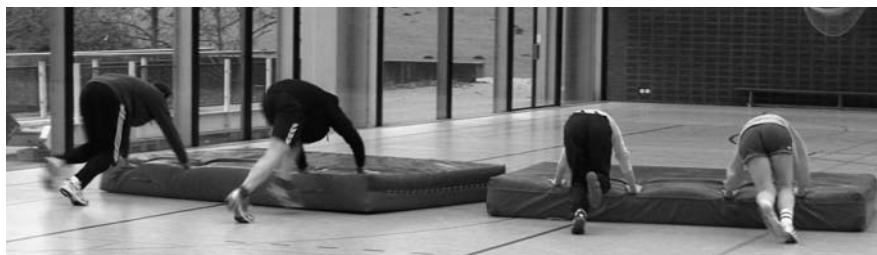
## Skeleton

*Geräte:* Pro Gruppe ein Rollbrett und ein Pylon.



### *Skeleton*

*Aufgabe:* Mit dem Kopf voran auf Kufen in den Eiskanal – das ist Skeleton. Wir benutzen stattdessen ein Rollbrett. Am Ende der Halle steht pro Gruppe ein Pylon als Wendemarke, die umrundet werden muss. Das erste Kind in jeder Gruppe legt sich auf das Brett mit den Händen



### *Planierraupen*



### Abfahrtslauf

an der Startlinie. Auf Kommando stößt es sich mit beiden Händen gleichzeitig vom Boden ab, legt die festgelegte Strecke zurück und übergibt das Rollbrett an das nächste Kind, bis alle den Eiskanal bewältigt haben.

#### Sicherheitshinweis:

Die Hände müssen unbedingt seitlich vom Körper aufgesetzt werden, um ein Überrollen zu verhindern.

### Abfahrt

**Geräte:** Pro Gruppe eine Teppichfliese, ein Springseil und ein Pylon.

**Aufgabe:** Diese Wintersportart wird in Dreiergruppen durchgeführt. Ein Kind steht mit beiden Füßen in der

Bettina Frommann war 14 Jahre im Schuldienst und ist seit 2001 in der Abteilung „Didaktik und Methodik von Sport und Bewegung“ am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel tätig. Die



Praxisschwerpunkte in der Ausbildung sind die Sportarten Schwimmen, Leichtathletik, Badminton und Skilanglauf. Darüber hinaus ist sie als Übungsleiterin im Hochschulsport und als Referentin in der Lehrerfortbildung tätig.

#### Anschrift:

Institut für Sport und Sportwissenschaften  
der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Olshausenstraße 74, 24098 Kiel  
E-Mail: bfrommann@email.uni-kiel.de

Hocke auf einer Teppichfliese, hält ein Springseil in der Mitte fest und lehnt sich leicht nach hinten. Zwei weitere Kinder halten die Enden des Seils und ziehen den ‚Abfahrtsläufer‘ um ein Pylon als Wendemarke zum Start zurück. Jedes Kind soll einmal auf der Fliese stehen.

#### Sicherheitshinweis:

Der Abfahrtsläufer muss unbedingt mit dem ganzen Fuß aufsetzen, um nicht nach vorn zu fallen!

### Zweierbob

**Geräte:** Pro Gruppe ein Rollbrett, einen kleinen Kasten, ein Pylon.

**Aufgabe:** Ein kleiner Kasten wird umgedreht auf ein Rollbrett gelegt – fertig ist der Bob auf Rollen statt auf Kufen. Ein Pylon ist wiederum die Wendemarke. Ein Kind sitzt im Bob, ein weiteres schiebt von hinten an den Schultern. Am Start wird



### Zweierbob

getauscht. Jedes Kind sitzt einmal im Bob und schiebt anschließend.

#### Sicherheitshinweis:

Der Bob erreicht zum Teil eine hohe Geschwindigkeit. Die wartenden Kinder sollten deshalb beim Abfangen des Bobs helfen.

### Langlauf im Diagonalschritt

**Geräte:** Pro Gruppe zwei Teppichfliesen, ein Pylon.

**Aufgabe:** Ein Kind aus jeder Gruppe steht an der Startlinie mit jedem Fuß auf einer Teppichfliese. Im klassischen Diagonalschritt, unterstützt vom Armschwung, geht es um eine Wendemarke zum Start zurück. Dort erfolgt die Übergabe der „Ski“ an den nächsten Läufer.



### Langlauf im Diagonalschritt

















# BADMINTON



DIN A5 quer, 304 Seiten  
 ISBN 978-3-7780-6318-7  
 Bestell-Nr. 6318 21.90

Martin Knupp

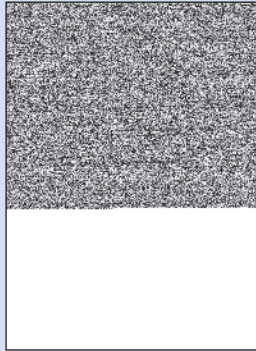
## 1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton

8., überarbeitete Auflage 2007

Sie suchen Spielformen für Anfängergruppen, Tipps und Trainingsformen für die Verbesserung der Taktik der guten Spieler? Oder originelle, alternative Beispiele für das Training auf kleinstem Raum? Dieses umfassende Sammelwerk bietet über 1000 Anregungen für den Sportunterricht mit Schulklassen, für Badminton als Freizeitspiel wie auch für das leistungsorientierte Training in Vereinen.

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Seithand- und Unterhandschlägen (Ü 201-220)		
Nr.	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
201	Nur Schläger, ohne Ball, Schlagsimulationen. Spieler vollzieht Vh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet. Außerdem soll er versuchen, einem Partner den theoretischen Bewegungsverlauf sowie mögliche Fehlerquellen mündlich zu beschreiben. In 20er-Serien, mind. 500 Schläge üben. (Zu Hause.)	Die Grundlagen der Schlagbewegungen sind aus der Geschichts- und Biologiekenntnis zu ermitteln. Der Spieler soll, die Schläger auf Drahtbewegungen (Wand) oder auf geschwungenen Bewegungen (Partner) unterrichten. Bei beiden ist die Schlaggeschwindigkeit und die mit dem Griffwechsel auf dem Dauermetz bei Rhschlägen vermindert.
202	Verfeinerung der Großform Spieler schlägt Ball mit Uh-Schlag Vh gegen ein Ziel an der Wand. Selbstwurf mit der schlagfreien Hand, stets neu.	
203	Verfeinerung der Großform Uh-Schlag Vh gegen Wand auf genauen Zuspitzung eines Partners, der vor der Wand steht. Stets neu. Var.: falls Partner schlagfertig genug, Zuspitzung im Schlagfluss. Partner macht vor dem erneuten Zuspitzung eines Zwischenschlag (Ball senkrecht nach oben).	
204	Automatisierung in der Großform Präzisierung der Bewegungsverstellung Fachspielen Nur Schläger ohne Ball, Schlagsimulationen. Spieler vollzieht Rh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich, wobei er auf korrekte Bewegungsführung achtet. Außerdem soll er versuchen, einem Partner den theoretischen Bewegungsablauf sowie mögliche Fehlerquellen mündlich zu beschreiben. In 20er-Serien, mind. 500 Schläge üben. (Zu Hause.)	
205	Verfeinerung der Großform Spieler schlägt Ball mit Sh-Schlag Rh (abwechselnd geradlinig und mit Unterarmdrehung) gegen eine Wand. Selbstwurf, stets neu. Var.: 2 Partner schlagen sich den Ball auf diese Weise gegenseitig zu. Allerdings kein Dauerzuspitzung! Ball auffangen und erneut aus der Hand schlagen.	

3.1 Methodische Übungsreihe zu den Seithand- und Unterhandschlägen (Ü 201-220)		
Nr.	Ziele	Hinweise/Organisation
206	Verfeinerung der Großform Sh-Schlag Rh auf genaues Zuspitzung eines Partners. Es kann im Schlagfluss gespielt werden, wobei der Partner versucht, den Ball möglichst genau in den Sh-Bereich Rh zu spielen. Abstand der Spieler 3-5 m.	
207	Stabilisierung Untercheidung zwischen Uh- und Sh-Schlägen Partnerübung zum Vh-Schlag Partner stehen 3-5 m auseinander, je einen Meter nach links versetzt. Sie spielen sich die Bälle jeweils in den Vh-Bereich zu, aber mit unterschiedlicher Festigkeit, sodass je nachdem ein Uh- oder ein Sh-Schlag zum Zurückschlagen benutzt werden muss.	
208	Stabilisierung Untercheidung zwischen Uh- und Sh-Schlägen Partnerübung zum Rh-Schlag Partner stehen 3-5 m auseinander, je einen Meter nach rechts versetzt. Sie spielen sich die Bälle jeweils in den Rh-Bereich zu, aber mit unterschiedlicher Festigkeit, sodass je nachdem ein Uh- oder ein Sh-Schlag zum Zurückschlagen benutzt werden muss.	Hier Einführung des Aufschlagritzes: Muss der Ball vor dem Körper geschlagen werden, Aufschlagritzes mit dem gestützten Bein.
209	Vorbereitung zum hohen Aufschlag. Schwungvolles Schlägen Koppeln von Teilbewegungen Spieler wählt eine der Hallenlinien aus, stellt sich im Abstand von etwa 5 m hin und versucht, mittels schwungvollen Uh-Schlag Vh, einen Ball bis über die Linie zu schlagen. Nach gelungenem Versuch vergrößert er den Abstand auf 6 m usw. Wer schafft mehr als zehn Meter? Wer mehr als zwölf?	
210	Anpassungsfähigkeit Softball-Squash Nachdem sich der Spieler noch einmal die Bewegungsabläufe der Vh- und Rh-Schläge im Sh- und Uh-Bereich vor Augen geführt hat, versucht er diese Bewegungen beim Schlagen eines Softballs gegen eine Wand zur Anwendung zu bringen. Ball vor dem Rückschlag aufprellen lassen.	



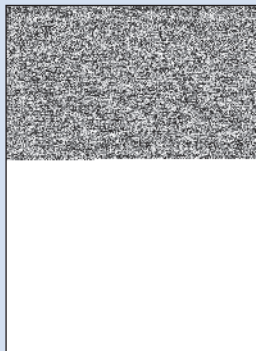
Prof. Dr. Peter Hirtz / Prof. Dr. Arturo Hotz / Prof. Dr. Gudrun Ludwig

### Bewegungsgefühl

Nach einer Einleitung wird in dem Band ein eigenes Konzept vorgestellt, welches das Bewegungsgefühl sowohl als Eigenschaft/Fähigkeit, seine Bewegungen fühlen zu können, als auch als psychische Begleiterscheinung von Bewegungshandlungen und nicht zuletzt als Leistungsdisposition kennzeichnet. Darüber hinaus widmen sich die Autoren auch der Vervollkommnung differenzieller Bewegungsgefühle wie dem Zeit- und Tempogefühl, dem Raum-, Flug- und Balancegefühl sowie spezieller Bewegungsgefühle im Schneesport.

DIN A5, 152 Seiten, ISBN 978-3-7780-0121-9

Bestell-Nr. 0121 16.80



Dr. Renate Mehringer

### Faszination Kinderskilauf

#### Neue Perspektiven durch Skiunterricht. Band I

Das Buch zeigt dem Adressaten, welche Möglichkeiten z. B. einem Lehrer zur Verfügung stehen, um dem Schüler eine Perspektivenvielfalt offerieren zu können.

Zudem zeigt das Buch, welche Möglichkeiten diesbezüglich der Skilehrer letztlich ausschöpft und an welchen didaktisch-methodischen, sozialen und pädagogischen Bereichen er arbeitet, um diese weiter auszubauen.

DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-7140-3

Bestell-Nr. 7140 18.–



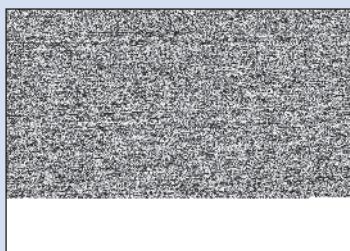
Werner Lippuner / Walter Bucher (Red.)

### 1017 Spiel- und Übungsformen für Skifahren, Carving, Skilanglauf, BigFoot, Snowblade und Snowboard

#### 4. Auflage 2003

Eine lang erwartete Sammlung zum Skifahren und Skilanglauf. Dem Trockentraining folgen Anregungen für das Skifahren: Aufwärmen, Lernhilfen, Springen und Gestalten, Fahrformen in Gruppen sowie Wettbewerbs- und Stafettenformen. Für den Skilanglauf gibt es ähnliche Ideen. Den Abschluss bilden Tipps und Ideen für Hüttenspiel und Skilager.

DIN A5 quer, 280 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6373-6  
Bestell-Nr. 6374 21.80



Jürg Schafroth (Red.)

### 1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey

#### 5. Auflage 2006

#### Mit Anhang „Eishockey ... aber wie?“

Die übersichtlich gegliederte Stoffsammlung zeigt die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten für Übungsformen auf dem Eis und möchte allen im Eissport tätigen Leitern Anregungen und Ideen für einen spielerischen und kreativen Unterricht vermitteln.

DIN A5 quer, 260 Seiten  
ISBN 978-3-7780-6274-6  
Bestell-Nr. 6275 19.90

Bestellschein auf Seite 16

