

Auf der Suche nach der „Jumpcrew“ der Schule!

Ein Unterrichtsvorhaben zum Erlernen der Tanzrichtung „Jumpstyle“ und zur Förderung des Selbstwertgefühls

Christian Stör

„Jumpstyle“, ein Tanz-Trend von der Straße, ist auf unseren Schulhöfen angekommen. Es liegt nahe, ihn genauer zu betrachten und im Sportunterricht zu erproben. Aufgrund der Popularität dieser Tanzrichtung bietet sich bei einem Unterrichtsvorhaben eine Verknüpfung zweier Zielperspektiven an: das Erlernen der Tanzschritte und eine gezielte Förderung des Selbstwertgefühls der Schülerinnen und Schüler (SuS).

Jumpstyle – was ist das?

Der Begriff bezeichnet einen Stil der elektronischen Tanzmusik, der in Ausführung und Melodie relativ einfach gehalten ist. Charakteristisch für viele Jumpstyle-Lieder sind 140–150 Schläge pro Minute mit häufigen Offbeats. Vor einigen Jahren entwickelte sich zur Musik auch eine Tanzrichtung. Dabei springen die Tänzerinnen und Tänzer durch die Gegend und schleudern ihre Beine abwechselnd nach vorne und hinten. Wie man tanzt, spielt keine große Rolle – Jumpstyle lässt sehr viel kreativen Freiraum.

Der Tanz (*Jump*) entwickelte sich in den Niederlanden. Er besteht aus einer sich stetig wiederholenden *Basic* (Basisschrittfolge), damit kombinierten *Moves* (Bewegungsabläufe/Techniken) und *Spins* (Drehungen). Die Akteure werden *Jumper* oder *Jumpstyler* genannt. Getanzt wird nach eingeübten Choreografien oder im *Freestyle* (spontane Choreografie), wobei sich die Tanzschritte ändern können. Getanzt werden darf jede Bewegung, solange diese physikalisch möglich ist und man sich selbst und andere dabei nicht verletzt.

Jumpstyle – alleine oder in der Gruppe!

Jumpstyle kann alleine getanzt werden („Solo-Jump“). Wenn mehrere Jumpstyler zusammen an einer Choreo-

grafie arbeiten und diese tanzen, wird daraus ein Duo-Trio-, Group- oder Massenjamp (mehr als 3 Tänzer). Bei dem Duo-Tanz wird zwischen dem Duo-Jump (Synchrones Tanzen) und dem „Duo-Kick“ (Achsenverkehrtes Tanzen, wodurch sich die Füße gegenseitig berühren sollen) unterschieden.

Jumpstyle und Selbstwertgefühl

In den Richtlinien und Lehrplänen des Landes NRW für das Fach Sport (2001, 39) wird explizit auf die Bedeutung von Bewegung bzw. sportlicher Aktivität zur Erfahrung des Selbst hingewiesen. Die Quellen des Selbstwertgefühls liegen in der „Wahrnehmung eigener Leistung, sozialer Vergleiche und Anerkennung durch Dritte“ (Schütz). Jumpstyle bietet viele Möglichkeiten zum Erfahren der eigenen Leistung und zur Anerkennung durch Dritte, nicht zuletzt deshalb, weil Jumpstyletanzen als „cool“ gilt. Ein Unterrichtsvorhaben mit der Verknüpfung von motorischen Lernzielen

AUS DEM INHALT:

Christian Stör

Auf der Suche nach der „Jumpcrew“ der Schule!
Ein Unterrichtsvorhaben zum Erlernen der Tanzrichtung „Jumpstyle“ und Förderung des Selbstwertgefühls

1

Britta Nijs

Rettungsschwimmen in der Schule –
eine neue Chance für den Schwimmunterricht

5

Ingeborg Holla-Dettmer & Christine Ingermann

Brückenbauer – Physiotherapie im Sportunterricht.
Möglichkeiten der Gestaltung von Sportstunden
aus physiotherapeutischer Sicht

13

Christian Stör

ist Lehrer für Sonderpädagogik an der Tremoniaschule in Dortmund.
c-stoer@web.de

(basics & spins) und einer gezielten Förderung des Selbstwertgefühls (Sicherheit, Selbstheit, Zugehörigkeit & Kompetenz) bietet sich an.

Unser Projekt wurde mit zwei achten Klassen einer Förderschule für emotionale und soziale Entwicklung durchgeführt.

Auf der Suche nach der Jumpcrew – Skizze eines Unterrichtsvorhabens Jumpstyle

- **Wir entdecken Jumpstyle!** – Die SuS lernen, medial unterstützt, die Tanzrichtung „Jumpstyle“, ihre Entstehung und die Formen Solo-, Duo- und Massensprung sowie Duo-Kick kennen.
Entsprechende Videos gibt es im Internet unter www.jumpstyle-lernen.de
- **Ein Ehrenkodex gibt uns Sicherheit!** Die SuS erarbeiten einen Ehrenkodex für ihre Jumpcrew und werden in dem Gefühl der „Sicherheit“ gestärkt, indem sie diesen akzeptieren und befolgen.
Dieses Beispiel für einen Ehrenkodex (siehe Tabelle auf Seite 3) wurde mit den SuS gemeinsam erarbeitet. Es hat sich herausgestellt, dass der Ehrenkodex den Jugendlichen als Verhaltensmaxime sehr geholfen hat!
- **Die basics – SuS erlernen die Basisschritte.** Das Erlernen sämtlicher Tanzschritte in den verschiedenen Formen erfolgte sowohl medial gestützt (Tutorials bei den Videoportalen youtube und myvideo) als auch über das Vormachen durch die Lehrkraft und einzelne SuS.
- **Die spins –** Die SuS erlernen die Drehungen „Half Spin“ und „Twisty Spin“.
- **Beim Freestyle erleben wir das Gefühl der Selbstheit –** Die SuS erproben und präsentieren (optional) der Gruppe eine individuelle Choreographie unter Anwendung der eingeführten Tanzschritte.

Bei allen Formen der Präsentation gilt der Grundsatz der Freiwilligkeit. Hier bietet es sich auch an, ggf. mehrere SuS gleichzeitig tanzen zu lassen. Dadurch erfahren sie das Gefühl der Zugehörigkeit und stehen nicht ganz alleine im Fokus der Aufmerksamkeit.

- **Duo-Jump, wir tanzen synchron!** – Die SuS erproben paarweise eine Choreographie.
An dieser Stelle wurden Kriterien für Paarchoreographien erarbeitet – Raum, Zeit, Synchronität, Kreativität.
- **Massensprung, die ganze Gruppe tanzt!** – Die SuS erproben das Tanzen in der Großgruppe.
Die Choreographie wurde vorgegeben. Diese wurde bewusst einfach gehalten, da der Schwerpunkt bei dieser Einheit auf der Synchronität lag.
- **Duo-Kick –** Die SuS erlernen die Tanztechnik „Duo-Kick“.
- **Die Generalprobe –** Die SuS wenden die erlernten Techniken beim Solo-, Duo- und Massensprung sowie beim Duo-Kick an und werden durch gegenseitige Anerkennung, Wertschätzung und Unterstützung in dem Gefühl der „Zugehörigkeit“ gestärkt.
Die Generalprobe soll den SuS das Gefühl der Sicherheit vermitteln. Sie erfahren, was beim Casting genau von ihnen erwartet wird.
- **Das große Casting zur Jumpcrew.** Indem die SuS der Jury und der Gruppe ihr Können präsentieren, werden sie in dem Gefühl der Kompetenz gestärkt.
Das Casting als Handlungsrahmen hat sich besonders bewährt, da es sich am Alltag der SuS orientiert und die Aussicht auf Erfolg (Teilnahme am Video) motivierend wirkt. Zudem bietet ein Casting viel Raum zum Erleben des Gefühls der Kompetenz (sich seiner Stärken bewusst sein und seine Schwächen akzeptieren). Voraussetzung ist, dass alle das Casting erfolgreich absolvieren. Auf den Umgang mit Misserfolgen muss eingegangen werden. Sie werden gemeinsam analysiert; dabei kann auch die Gruppe mit ihrem Ehrenkodex gezielt eingesetzt werden.

Abb. 1(links): Duo-Jump

Abb. 2 (rechts): Solo-Jump frontal



- **Die Dreharbeiten beginnen!** – Die SuS erleben das Gefühl der Kompetenz, indem sie ihr Können jetzt auch vor der Kamera präsentieren.
Vor Beginn der Dreharbeiten ist für jeden Schüler das Einverständnis der Eltern einzuholen. Gedreht wird nicht nur in der Sporthalle – schließlich ist Jumpstyle ein Trend, der von den Jugendlichen auch auf der Straße ausgeübt wird.

Fazit

Das Unterrichtsvorhaben verlief durchweg positiv. Entstanden ist ein Video, auf welches alle sehr stolz sind. Bei der Präsentation innerhalb der Schule gab es viel Zuspruch und Anerkennung von allen Seiten. Innerhalb weniger Wochen hatten sich die Teilnehmer in die neuen Bewegungsformen eingearbeitet. Das führte sogar so weit, dass sie aus eigenem Antrieb zuhause übten, um in der Gruppe Fortschritte präsentieren zu können. Der kreative Freiraum ermöglichte es auch motorisch schwächeren Schülern Erfolge zu erzielen, die von der Gruppe honoriert wurden. Den gemeinsam erarbeiteten Ehrenkodex hatte die gesamte Gruppe verinnerlicht, so dass sich jeder trauen konnte, vor der Gruppe aufzutreten und Fehler zu machen ohne dafür verspottet zu werden. Bei Misserfolgen bauten sich die SuS gegenseitig auf, lernten kooperativ die Tanzschritte, so dass das gesamte Projekt von allen Beteiligten als absolut positiv bewertet wurde. Alle sind bis heute äußerst stolz auf sich, die Gruppe und das entstandene Video. Als Symbol erhielt jedes Mitglied der Jumpcrew einen eigens konzipierten Button, den es bis heute noch angesteckt trägt.

Literatur

- Borba, Dr. M. (1989). *Bausteine des Selbstwertgefühls*. Online im Internet unter http://www.learn-line.nrw.de/angebote/greenline/lernen/grund/cl_selbstwert.html (Zugriff am 5. 1. 2010, 12:03 Uhr).
- Erdbores, S. (2010). *Geschichte*. Online im Internet unter: <http://www.jumpstyle-lernen.de/geschichte/> (Zugriff am 5. 1. 2010, 12:24 Uhr).
- Gerlach, E. (2008). Sport, Persönlichkeit und Selbstkonzept. *sportunterricht*, 57,1, 5–10.
- Hasenmaier, R. (2010). *Jumpstyle – der Tanz*. Online im Internet unter: http://www.jumpcrew-bw.de/jumpcrewsite/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=30 (Zugriff am 5. 1. 2010, 12:31 Uhr)
- Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes NRW (Hrsg.) (2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Hauptschule in Nordrhein-Westfalen*. Sport. Frechen: Ritterbach.
- Moll-Strobel, H. (1997). Ich bin – ich kann – ich habe. Der Aufbau von Selbstwert bei aggressiven und gewalttätigen Grundschulern. *Unterrichten/Erziehen*, 1, 50–52.
- Schütz, A. (2003). *Psychologie des Selbstwertgefühls – von Selbstakzeptanz bis Arroganz*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wagner, Y. (2008). Hier steht der Körper unter Strom. *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*, 32, 48.
- Waibel, E. M. (1998). Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Donauwörth: Auer.

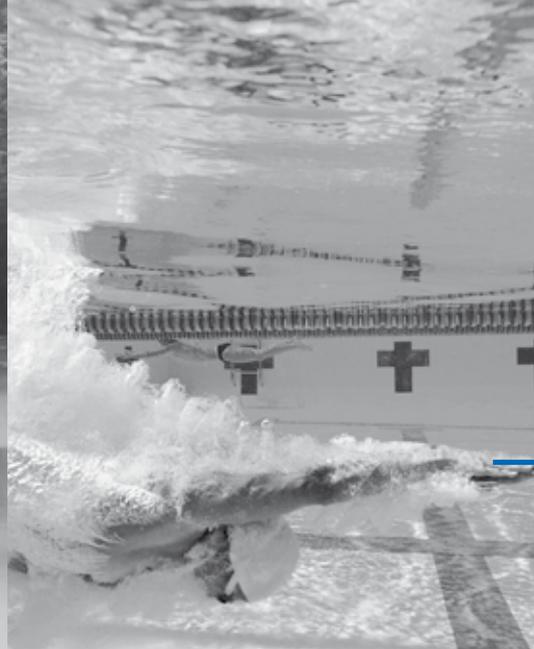
Der Ehrenkodex der Jumpcrew

1. Ich bin ich – Du bist Du!	Jeder von uns hat seine Stärken und seine Schwächen! Wir akzeptieren und respektieren jedes Mitglied mit all seinen Stärken und Schwächen!
2. Gemeinsam sind wir stärker als jeder alleine!	Wir können uns auf die Crew verlassen und die Crew kann sich auf uns verlassen! Wir unterstützen uns gegenseitig!
3. Wir sind eine Crew und keine Konkurrenten!	Es gibt keinen Konkurrenzkampf! Wir verzichten auf Gewinner-Verlierer-Spiele! Wir spornen uns gegenseitig an!
4. Jeder vollbringt auf seine Weise eine herausragende Leistung!	Manche brauchen länger als andere! Manche sind schneller als andere! Wir akzeptieren das und erkennen die Leistung jedes einzelnen an!
5. Pannen und Fehler passieren jedem!	Jeder macht Fehler! Wir akzeptieren die Fehler jedes Einzelnen! Wir helfen uns gegenseitig, um Fehler aufzuarbeiten!
6. Unsere KNOCK-OUT-Kriterien sind:	Auslachen Niedermachen Verweigern von Hilfen und Unterstützung

Tab. 1:
Ehrenkodex

Abb. 3:
Duo-Kick





Grundlagen der WASSERRETTUNG



NEU

Dr. Klaus Wilkens / Karl Lühr †

Rettungsschwimmen

Grundlagen der Wasserrettung

5., komplett überarbeitete Auflage 2010

Dieses Standardwerk für die Aus- und Fortbildung von Ausbildern, Fachübungsleitern, Lehrern und Hochschul Lehrern gibt einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der Wasserrettung aus didaktischer und methodischer Sicht. Ausgangspunkt sind die Betonung der Unfallverhütung am und im Wasser sowie die Möglichkeiten der Selbstrettung. Danach orientiert sich die Darstellung an den einzelnen Elementen einer Rettungsaktion und lässt diese dann in „Kombinierte Übungen als simulierte Fälle“ einmünden. Ein ausführlicher Anhang gibt viele wichtige Zusatzinformationen und Anregungen für den Unterricht und die weitere Beschäftigung mit dem weiten Feld der Wasserrettung, das in besonderer Weise für das soziale Engagement geeignet ist und eine ideale Kombination von Humanität und Sport repräsentiert. Die vorliegende 5. Auflage wurde inhaltlich überarbeitet und völlig neu gestaltet.

DIN A5, 344 Seiten
ISBN 978-3-7780-5815-2
Bestell-Nr. 5815 € 29.90

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/5815

Rettungsschwimmen in der Schule – eine neue Chance für den Schwimmunterricht

Britta Nijs

Wer kennt nicht die langen Gesichter vieler Schülerinnen und Schüler ab der Mittelstufe, wenn sie erfahren, dass im nächsten Halbjahr „Schwimmen“ auf dem Plan steht? Viele rufen die Erfahrungen des bisherigen Unterrichts ab und erinnern sich an bahnenweises Lagenschwimmen, die Vereinsschwimmerinnen und -schwimmer fürchten sich vor der Langeweile, andere Kinder vor dem kalten Wasser.

Dargestellt werden in der Praxis erprobte Anregungen zum Thema Rettungsschwimmen, die neue Chancen für das Schulschwimmen aufzeigen: Rettungsschwimmen stärkt die Motivation, das Verantwortungsgefühl und das Selbstbewusstsein der Kinder.

Im Einzelnen sind – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – Arbeitsaufträge und einige erwartete Inhalte formuliert worden. Sie bieten lediglich Orientierungsgrundlage und stellen sich aufgrund der Offenheit der Methodik von Lerngruppe zu Lerngruppe unterschiedlich dar. Die Reihenfolge der Themen kann beliebig variiert werden. Die einzelnen Einheiten sind teilweise in unterschiedlichen Altersstufen erprobt worden. Sie können übergangen oder verlängert werden. So lässt sich die Reihe je nach Bedarf, Interesse und Leistungsstand individuell auf die Lerngruppe abstimmen.

Ziele der Reihe (Sek.I/II – ca. 7 Doppelstunden)

Rettungsschwimmen bietet viele Motivationsmöglichkeiten. Die Perspektive „Leisten“ wird um eine weitere Dimension erweitert und bringt neue Sinnaspekte mit sich. Über den schulischen Mikrokosmos hinaus werden die Kinder befähigt, Verantwortung für andere zu übernehmen und sich sinnvoll zu betätigen.

- Dieser **Alltagsbezug**, der den Kindern durch einen „Rettungsschein“ bestätigt werden kann, bewirkt über den Schwimmunterricht hinaus große Leistungsbereitschaft seitens der Schülerschaft, öffnet die Schule nach außen und kann Kooperationen mit Ortsgruppen der DLRG anbahnen. Leistungsstarken Schwimmern kann man als differenziertes Angebot im Rahmen der Reihe das Rettungsschwimmabzeichen in Bronze oder Silber abnehmen.

Zudem ermöglicht das Rettungsschwimmen in der Schule fächerübergreifenden Unterricht (Biologie und Physik).

- **Biologische Grundlagen** sind z. B. der Aufbau und die Funktion von Blutkreislauf und Herz, der Aufbau und die Funktion der Lunge, Mechanismen und Formen der Atmung, der Aufbau und die Funktionen des Gehörsystems, die Folgen von Hyperventilation und Schwimmbadblackout.

- **Physikalische Grundlagen** sind z. B. die Thematisierung des unterschiedlichen Umgebungsdrucks, die erforderliche Durchführung des Druckausgleichs und die veränderten akustischen und optischen Bedingungen unter Wasser.

Methodik der Reihe

Die Vermittlung der Inhalte orientiert sich stark an den Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten der Schüler. Dem liegt die Überzeugung zugrunde, dass im Ernstfall naturgemäß auf eigene Ressourcen zurückgegriffen wird. **Gemäß Leistungsfähigkeit und Situationsabhängigkeit handeln Retter intuitiv nur im Rahmen ihrer Möglichkeiten!**

Im Ernstfall erfolgt auch die Herangehensweise und die damit verbundene systematische Kombination der einzelnen Fertigkeiten selbstgesteuert und intuitiv. Viele unterschiedliche Faktoren wie die Konstitution des Opfers, des Retters und die Beschaffenheit der Unfallstelle beeinflussen die Entscheidungsfindung, die situationsabhängig unterschiedlich ist.

Die bloße „Überstülpung“ von Techniken wird daher als wenig hilfreich angesehen. Es geht vor allem darum, das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler zu stärken und sie zur Rettung zu ermutigen. Ihre eigenen



Britta Nijs

Zollemstr. 55
52070 Aachen

E-Mail: praeda@web.de



Abb. 1:
Üben eines
Befreiungsgriffes

Fähigkeiten sollen durch hilfreiche Griffe und Anregungen aufgewertet werden. Dass es eine perfekte Lösung nicht gibt, sollte von Anfang an mit auf den Weg gegeben werden.

Im Rahmen dieser Ermutigung muss deutlich werden, dass das einzig mögliche Fehlverhalten im Unterlassen der Hilfeleistung besteht. In dem Zusammenhang gilt es auch, über die Rechtslage aufzuklären. So sollte man aufzeigen, dass sich jeder laut § 323c Strafgesetzbuch wegen unterlassener Hilfeleistung strafbar macht, wenn er bei einem Notfall nicht unverzüglich die ihm bestmögliche Hilfe **(seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten entsprechend)** leistet. Wenn es trotz Hilfeleistung zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes des Opfers kommt, macht sich der Helfer grundsätzlich nicht strafbar, solange er nicht vorsätzlich falsch gehandelt hat.

Einführung in das Rettungsschwimmen anhand eines Fallbeispiels

Am Anfang sollte ein möglichst realitätsnahes Fallbeispiel stehen. Die so geschaffene Transparenz verdeutlicht, dass die Inhalte der folgenden Stunden notwendig sind, um zu Genüge auf die Rettungsfähigkeit vorzubereiten. So können in Absprache mit Kleingruppen Rettungssituationen nachgestellt werden. Zu diesem Zeitpunkt ist es nicht möglich, aber auch nicht notwendig, dass die präsentierenden Kinder bereits ausgebildete Rettungsschwimmer sind. Die getroffenen Maßnahmen in der Rettungssituation sollen nicht als fehlerloses Vorbild dienen, sondern können vielmehr in eine Diskussion münden. Wichtig ist, im Sinne der Sicherheitserziehung begründet zu verdeutlichen, dass nur in dieser Ausnahmesituation eine Notlage vorgetäuscht werden darf.

An dieser Stelle sollte die bereits erwähnte Rechtsbelehrung erfolgen. Zudem sollte die Notwendigkeit der Rettungsfähigkeit verdeutlicht werden. Dazu kann die Lehrperson sich beispielsweise nach aktuellen regionalen Schwimmunfallzahlen erkundigen.

Ausgehend von den unterschiedlichen Fallbeispielen schließt sich folgender Arbeitsauftrag an:

Arbeitsauftrag – Einführung in das Rettungsschwimmen

Legt ausgehend vom Fallbeispiel fest, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten Eurer Meinung nach im Rahmen der Wasserrettung beherrscht und vertieft werden sollten!

Erwartete Ideen

Die Ideen können auf einem Plakat oder einer Tafel gesammelt werden. Zu nennen sind:

- eine gute Schwimmtechnik,
- das Beherrschen von Sprüngen in unterschiedliche Gewässer aus unterschiedlichen Höhen,
- der Transport von Personen mit unterschiedlicher Verfassung im Wasser,
- das Bergen von Personen aus dem Wasser,
- die Fähigkeit zu tauchen,
- Erste Hilfe-Maßnahmen,...

Im Anschluss kann eine Bedarfsliste aufgestellt werden, die je nach Gruppengröße und Organisationsmöglichkeit individuell festgelegt werden kann. Die Frage, bezüglich welcher Fähigkeiten und Fertigkeiten die Schüler unterstützt werden möchten, muss ehrlich beantwortet werden. Daraus kann dann eine Reihenfolge der zu thematisierenden Inhalte erstellt werden. Dies dient der Transparenz der Reihe und kann außerdem die Einsicht und das Mitbestimmungsrecht seitens der Schülerinnen und Schüler stärken.

Erprobung unterschiedlicher Wassersprünge in Bezug auf das Rettungsschwimmen

Wasserspringen stellt für viele Kinder ein großes Lustempfinden dar und wird häufig hoch motiviert angenommen. Einige jedoch scheuen sich sehr davor u.a. aus Angst vor Überforderung und körperlichen Schmerzen, aber auch vor blamablen Situationen und einer zu hohen Erwartungshaltung an ästhetische Aspekte. Manche stellen sich deshalb immer wieder an das Ende der Wartereihe.

Beim Rettungsschwimmen gilt auch hier die Regel: **„Jeder leistet Hilfe im Rahmen seiner eigenen Fähigkeiten“**. Von Anfang an ist den Kindern also bewusst zu machen, dass von ihnen nicht mehr und nicht weniger

verlangt wird als die Anwendung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die so thematisierte neue Perspektive der Verantwortung kann bewirken, dass einige Kinder über sich hinaus wachsen und ihre eigenen Rekorde brechen. Die Funktion der Sprünge, andere zu retten und die Abwendung vom rein ästhetischen Aspekt, verdeutlichen einen überzeugenden Selbstzweck. In der ersten Phase des Unterrichts sollte man den Kindern die Möglichkeit geben, aus verschiedenen Höhen alle Möglichkeiten abzurufen, sich in das Wasser zu begeben.

Arbeitsauftrag – Wasserspringen I

Entwickelt möglichst viele unterschiedliche Möglichkeiten, euch aus unterschiedlichen Höhen in das Wasser zu begeben!

Sicherheitsaspekt: *Achtet immer darauf, dass die Wasserfläche frei ist und wartet vor dem Sprung/ dem Gleiten in das Wasser auf das vereinbarte Zeichen der Lehrperson!*

Erwartetes Repertoire

- Es ergibt sich ein breites Repertoire unterschiedlicher Einstiegsvarianten und Kopf- und Fußsprüngen aus verschiedenen Höhen.

In der nächsten Phase sollte die Lehrperson geeignete Varianten zur Präsentation auswählen, die im weiteren Verlauf der Stunde eine sinnvolle und gerichtete Diskussion ermöglichen.

Zu diesem Zeitpunkt bietet es sich je nach Altersgruppe an, Parameter zu sammeln, anhand derer die Varianten zur Diskussion gestellt werden. Beispiele hierfür sind:

- eigene Verfassung,
- Fähigkeiten,
- bekanntes/unbekanntes Gewässer,
- Sichttiefe/Tiefe des Gewässers,
- Beschaffenheit und Höhe der Absprungstelle,
- Entfernung vom Opfer/erzielte Weite des ausgewählten Sprunges etc.

Zur Orientierung können die Parameter für jedermann sichtbar notiert und so in Erinnerung gerufen werden.

In einer zweiten Erarbeitungsphase kann den Kindern die Möglichkeit gegeben werden, ausgewählte Varianten zu erproben. So werden die Körperwahrnehmung und die Bewegungserfahrung in besonderer Weise geschult. **Auch hier gilt erneut der bereits angesprochene Hinweis: Jeder rettet (nur) im Rahmen seiner Fähigkeiten.**

Sinnvollerweise sollten als Sprungrepertoire erprobt werden: ins Wasser steigen/klettern, Schrittsprung, Kopfsprung, Paketsprung, Fußsprung, eventuell Salto oder ein weiterer Showsprung, jeweils aus unterschiedlichen Höhen.



Abb. 2:
Paketsprung

Arbeitsauftrag – Wasserspringen II

Testet die Eignung folgender Sprünge aus unterschiedlichen Höhen: ins Wasser steigen/klettern, Schrittsprung, Kopfsprung, Paketsprung, Fußsprung, Salto! Dabei sollt Ihr berücksichtigen: Eure eigene Verfassung, ob das Gewässer bekannt oder unbekannt ist, wie tief das Gewässer ist, wie tief die Sicht ist, wie hoch die Absprungstelle ist, wie die Absprungstelle beschaffen ist und die Entfernung vom Opfer (siehe Plakat/Tafel)!

Sicherheitsaspekt: *Achtet immer darauf, dass die Wasserfläche frei ist und wartet vor dem Sprung/ dem Gleiten in das Wasser auf das vereinbarte Zeichen der Lehrperson!*

Erwartete Diskussion

In einer anschließenden Diskussion sollte thematisiert werden, dass man in unbekannte Gewässer nie springen, sondern klettern oder steigen sollte.

- Nur wenn es sich nicht vermeiden lässt, sollte der Paketsprung angewendet werden, da dieser aufgrund der großen Oberfläche ein tiefes Eintauchen verhindert (s. Abb. 2).
- Auch bei flachem Gewässer sollte dieser Sprung oder aus gleichem Grund der **Schrittsprung** angewendet werden.
- Wenn die Absprungstelle rutschig ist, sollte möglichst ein Anlauf verhindert werden.
- Der **Fußsprung** und der **Kopfsprung** ermöglichen dem Springer, schnell eine große Wassertiefe zu erreichen. Mit dem Kopfsprung kann zudem eine große Weite erzielt werden, um das Opfer möglichst schnell erreichen zu können. Er sollte jedoch bei unbekanntem Gewässer aus Sicherheitsgründen vermieden werden.

Erprobung unterschiedlicher Schwimmstile in Bezug auf das Rettungsschwimmen

Wie auch beim Wasserspringen bietet das Rettungsschwimmen die Möglichkeit, das Lagenschwimmen aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Die Leistung gewinnt eine neue Bedeutung, da das schnelle Schwimmen als Mittel zum Zweck für die Rettung anderer Menschen gesehen wird. Um Einsicht zu erzielen und damit ein zielgerichtetes Üben anzubahnen, muss dieser Perspektivwechsel explizit thematisiert werden. So sollte am Anfang der Stunde erneut in Erinnerung gerufen werden, über welche Eigenschaften ein Rettungsschwimmer verfügen muss. Thematisiert werden sollten hier Aspekte wie ausdauerndes, schnelles, sicheres Schwimmen und eine hohe Kraftentwicklung im Wasser, um schwimmend jemanden abschleppen und transportieren zu können. In einer ersten Erarbeitungsphase sollten die vorhandenen Schwimmstile individuell gesichtet werden.

Arbeitsauftrag – Schwimmstile I

Entwickelt möglichst viele unterschiedliche Varianten, euch im Wasser fortzubewegen! (Zusatzinformation je nach Lerngruppe: Dabei können unter anderem Techniken gemischt werden, Armschläge und Beinzüge isoliert genutzt werden...)

Erwartetes Repertoire

Brustschwimmen – Delfinschwimmen – Kraulschwimmen – Rückenkraulschwimmen – Mixformen – ausschließlich Armbewegungen – ausschließlich Beinbewegungen... Im Zuge der Wahrnehmungsverbesserung erproben alle im Anschluss an die Demonstration der einzelnen Schwimmstile deren neue Funktion.

Arbeitsauftrag – Schwimmstile II

Erprobt die demonstrierten Schwimmstile unter Berücksichtigung ihrer Funktion für das Rettungsschwimmen. (Zusatzinformationen je nach Lerngruppe: Unterscheidet zwischen Stilen, die dazu dienen, das Opfer möglichst schnell zu erreichen und Stilen, die dazu dienen, das Opfer im Wasser zu transportieren! Achtet außerdem darauf, dass die Verfassung des Opfers einen Einfluss auf die Auswahl des Schwimmstils haben kann!)

Erwartete Diskussion

- Das **Kraulschwimmen** bietet sich an, um den Schwimmer möglichst schnell zu erreichen.
- Dem **Brustschwimmen**, welches unter Umständen ausdauernder betrieben werden kann, sollte hier eine bedeutende Rolle zukommen.

- In dem Zusammenhang sollte auch die Notwendigkeit des Schwimmens mit **Kleidung** diskutiert werden, welches je nach Lerngruppe geübt werden kann.
- Je nach Verfassung des Opfers muss man in der Lage sein, ohne Armeinsatz kraftvoll schwimmen zu können, da der Armeinsatz eventuell der Stabilisierung des Opfers dient. In dem Zusammenhang bietet sich eher der **Brustbeinschlag** an, da dieser eine kräftigere und stabilere Schwimmposition ermöglicht als der Kraulbeinschlag. Dass dies möglichst in Rücken- und Bauchlage beherrscht werden sollte, dient der Berücksichtigung des Zustands des Opfers, welches eventuell beim Schwimmen unter Beobachtung bleiben muss.

Erarbeitung von Transport- und Abschlepptechniken

Das Erlernen der Transport- und Abschlepptechniken sollte an das Vorwissen der Schüler anknüpfen. Zunächst müssen die unterschiedlichen Begriffe definiert werden.

- Beim **Transport** von Opfern sind die Opfer bei Bewusstsein und noch in der Lage, Unterstützung zu leisten. Sie sind jedoch stark erschöpft.
- Beim **Abschleppen** geht man davon aus, dass die Personen entweder das Bewusstsein verloren haben oder so stark geschwächt sind, dass sie ihr Gesicht nicht mehr über der Wasseroberfläche halten können.

Im Anschluss können Kriterien gesammelt werden, die erfüllt sein müssen, damit das Transportieren beziehungsweise das Abschleppen effizient erfolgen kann.

Arbeitsauftrag – Transport- und Abschlepp-techniken I

Entwickelt geeignete Kriterien anhand derer man die Eignung einer Abschlepp-/Transporttechnik bemessen kann!

Erwartete Kriterien

- Dem Opfer muss genügend Raum gegeben werden, Unterstützung leisten zu können,
- der Retter muss genügend Raum haben, sich möglichst ausdauernd und schnell fortbewegen zu können.
- Bei kritischem Zustand des Opfers kann es von Vorteil sein, es beobachten zu können.
- Es ist erforderlich, das Opfer im Kopf und Nackenbereich zu stabilisieren und dessen Kopf leicht zu „überstrecken“, um eine funktionierende Atmung zu ermöglichen.

Die Entwicklung von geeigneten Techniken können durch folgende Arbeitsaufträge eingeleitet werden:



Arbeitsauftrag – Transportschwimmen II

Entwickelt zwei möglichst energiesparende Methoden, jemanden abzuschleppen, der bei Bewusstsein ist. Er kann sich dabei festhalten, ist jedoch zu erschöpft, selber zu schwimmen. Bei einer der beiden Methoden habt ihr Blickkontakt, bei der anderen bleibt dieser aus.

Arbeitsauftrag – Abschleppen II

Entwickelt eine energiesparende Möglichkeit, jemanden abzuschleppen, der nicht bei Bewusstsein ist. Ihr solltet das Opfer beim Schwimmen beobachten können.

Hinweis: Während der Erarbeitungsphase ist eine aufmerksame und gezielte Beobachtung besonders wichtig. Im Anschluss ist die Auswahl und die anschließende Demonstration geeigneter Negativ- und Positiv-Beispiele essentiell, um die Thematisierung von Einzelaspekten zu ermöglichen.

Erwartete Diskussion – Transportschwimmen

- Die Bedeutung der langen Arme des Retters oder des Opfers (je nach Technik) sollte beim Transportschwimmen angesprochen werden (genügend Bewegungsfreiheit für Retter und Opfer).
- Darüber hinaus sollten die Vorteile des Blickkontakts bei kritischem Zustand des Opfers den Einbußen der Energie der veränderten Schwimmhaltung gegenübergestellt werden.

Im Anschluss an die Diskussion sollte eine gut praktikable Technik isoliert und geübt werden.

Erwartete Diskussion – Abschleppen

- Die Bedeutung der Kinnstütze, ohne das Opfer zu würgen, muss angesprochen werden.

- Es ist notwendig, mit dem zweiten Arm des Retters diagonal den Arm des Opfers zu greifen, um die Schwimmhaltung zu stabilisieren.

Diese genannten Aspekte können aufgegriffen werden, um gegebenenfalls die eigenen Schwimmtechniken zu verbessern oder geeignete Techniken zu isolieren, die dann geübt werden können.

In einem weiteren Schritt kann sich je nach Lerngruppe eine Diskussion anschließen, die sich mit den genannten Techniken und ihrer Praktikabilität auseinandersetzt.

Einführung in das Tief- und Steckentauchen

Am Anfang ist eine intensive Sicherheitsbelehrung wichtig. Die Lehrperson sollte ein gutes Maß finden, die Kinder nicht zu entmutigen, sie jedoch zu erforderlichem Respekt aufzurufen. Es müssen verbindliche Regeln festgelegt werden, die teilweise mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet werden können:

Wichtige Tauchregeln:

1. Tauche nie allein, sondern immer mit einer Aufsichtsperson!
2. Hyperventiliere nie!
3. Tauche nie mit einer Schwimmbrille!
4. Tauche nie, wenn du erkältet bist!
5. Tauche nie mit Ohrenpfropfen oder einer Nasenklammer!
6. Tauche langsam auf und ab unter rechtzeitiger Durchführung des Druckausgleichs!
8. Orientiere dich beim Aufsteigen an den aufsteigenden Bläschen!

Die Sicherheitsbelehrung kann in den Fächern Biologie oder Physik unterstützt werden. Außerdem sollten

Abb. 3 (li.):
Transportschwimmen

Abb. 4 (re.):
Abschleppen. Mit
„langen“ Armen gelingt
es leichter

Rituale eingeführt werden, wie die gegenseitige Beobachtung in Partnerarbeit. Je nach Leistungsstand wird im Nichtschwimmerbereich eine erste Einheit angeboten, in der sich die Schülerinnen und Schüler an die veränderten Bedingungen unter Wasser gewöhnen können. Vor allem das Öffnen der Augen unter Wasser, welchem gerade bei der Rettung ein besonderer Stellenwert zukommt, muss aufgegriffen werden und spielerisch erfolgen. So bieten sich folgende Arbeitsaufträge an:

Arbeitsaufträge – Einführung Tauchen I

1. *Schließt euch in Partnergruppen/Kleingruppen zusammen!*
2. *Taucht in Partnergruppen/Kleingruppen ab, zeigt euch gegenseitig Grimassen, Zahlen...und erratet diese anschließend!*
3. *Diskutiert die Erfahrungen, die ihr unter Wasser gemacht habt und findet mögliche Gründe für die Besonderheiten!*

Den veränderten akustischen Bedingungen kann begegnet werden, indem die Kinder versuchen, sich unter Wasser in Kleingruppen zu unterhalten oder etwas vorzusingen. Die besondere Motivation des gegenseitigen Vorsingens und Erkennens von Liedern, bahnt dabei einen ungezwungenen Einstieg in das Thema „Tauchen“ an, welches für viele Kinder mit sehr viel Angst besetzt ist.

Arbeitsaufträge – Einführung Tauchen II

1. *Schließt euch in Partnergruppen zusammen!*
2. *Taucht in Partnergruppen/Kleingruppen ab, sprecht und singt euch unter Wasser gegenseitig etwas vor und erratet anschließend die Sätze/Lieder!*
3. *Diskutiert die Erfahrungen, die ihr unter Wasser gemacht habt und findet mögliche Gründe für die Besonderheiten!*

Wichtig für die weiteren Strecken- und Tieftauchvorhaben ist ebenfalls, eine geeignete Atemtechnik zu erproben. Die Kinder können so selbst erfahren, wie lange sie unter Wasser bleiben können in Abhängigkeit davon, ob sie sich bewegen oder sehr ruhig verhalten. Auf diese Weise kann man ihnen die Bedeutung ruhiger Bewegungsabläufe unter Wasser näher bringen.

Arbeitsaufträge – Einführung Tauchen III

1. *Schließt euch in Partnergruppen zusammen!*
2. *Versucht, so lange wie möglich unter Wasser zu bleiben, ohne euch dabei zu bewegen, während der Partner über Wasser die Sekunden zählt.*

3. *Versucht, so lange wie möglich in Bewegung unter Wasser zu bleiben, während der Partner über Wasser die Sekunden zählt!*

4. *Vergleicht die Zahlenwerte und versucht, die Ergebnisse zu erklären!*

So kann man die Kinder spüren lassen, inwieweit sich der Auftrieb verändert, wenn sie vor dem Tauchen einatmen oder ausatmen. Sie können selbst erschließen, dass es schwer ist, mit vollen Lungen ohne Schwimmbewegungen unter Wasser zu bleiben.

Arbeitsaufträge – Einführung Tauchen IV

1. *Schließt euch in Partnergruppen zusammen!*
2. *Atmet tief ein und taucht dann so lange ihr könnt ab, während der Partner über Wasser bleibt!*
3. *Atmet aus und taucht dann so lange ihr könnt ab, während der Partner über Wasser bleibt!*
4. *Atmet tief ein, taucht danach ab und atmet aus, wenn ihr unter Wasser seid, während der Partner über Wasser bleibt!*
5. *Diskutiert, welche Erfahrungen ihr gemacht habt und versucht, euch die Ergebnisse zu erklären!*

So können die Kinder an das Strecken- und Tieftauchen herangeführt werden. Um einer Unter- oder Überforderung vorzubeugen und Angst abzubauen sind spielerische und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben anzubieten, die individuell auf die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder abgestimmt sind.

Die Beherrschung des Druckausgleichs ist essentiell für das Tauchen. Dieser sollte wie die übrigen Übungen in fortschreitend größerer Tiefe geübt werden. So können unterschiedliche Wasserspielzeuge in den Unterricht integriert werden, anhand derer kleine Aufgaben erfüllt werden müssen. Es können unter Wasser kleine Parcours eingerichtet werden, die darin bestehen, um Gegenstände herum oder durch sie hindurch zu tauchen, Ringe zu holen, Bälle zu werfen oder in Behälter zu bringen. Später bieten sich auch Wett- und Staffelspiele an.

Im Rahmen des Streckentauchens sollte bewusst gemacht werden, dass durch einen weiten und guten Startsprung ein deutlicher Streckenzuwachs erzielt werden kann. In Abhängigkeit des Leistungsniveaus sollte jedoch ohne Startsprung begonnen werden. Zur Verfeinerung der Technik beim Tauchen bietet sich an, an gemachte Erfahrungen anzuknüpfen. Die Erkenntnis, dass ruhige Bewegungen ökonomischer sind, verdeutlicht die Bedeutung der Gleitphase, in der die Arme bis zu den Oberschenkeln gezogen werden sollen. Um eine erneute Diskussionsgrundlage zu schaffen, wird vergleichend erprobt, welche Weite mit und ohne Ausnutzung der Gleitphase erzielt werden kann. Dabei muss jedoch darauf geachtet werden, dass die Kinder gründlich erholt sind, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen.

Arbeitsaufträge – Einführung Tauchen V

1. Taucht so weit ihr könnt mit Ausnutzung der Gleitphase – achtet dabei darauf, dass ihr die Arme beim Brustarmzug möglichst weit bis zu den Oberschenkeln durchzieht!
2. Pausiert eine Weile bis ihr wieder erholt seid!
3. Taucht so weit ihr könnt ohne Ausnutzung der Gleitphase!
4. Vergleicht die Zahlenwerte und versucht, eine Erklärung zu finden!

Die Erprobung der Atemtechniken kann ebenfalls in Anlehnung an Erfahrungen aus dem Nichtschwimmerbecken erfolgen. So sollen die Schüler erzielte Weiten in Abhängigkeit des Grades der Ausatmung vergleichen. In der anschließenden Diskussion können der Auftrieb und das Vorhandensein von Sauerstoff als Argumente hinzugezogen werden.

Arbeitsaufträge – Einführung Tauchen VI

1. Taucht so weit ihr könnt, nachdem ihr ein wenig ausgeatmet habt!
2. Pausiert eine Weile bis ihr wieder erholt seid!
3. Taucht so weit ihr könnt nachdem ihr voll ausgeatmet habt!
4. Pausiert eine Weile bis ihr wieder erholt seid!
5. Taucht so weit ihr könnt nachdem ihr tief eingeatmet habt!
6. Vergleicht die Zahlenwerte und versucht, eine Erklärung zu finden!

Erarbeitung unterschiedlicher Techniken des an Land bringens

Um die Techniken des an Land bringens zu entwickeln, bietet es sich an, zunächst eine Puppe zu nutzen. In einem ersten Schritt sollen in Kleingruppen unterschiedliche Techniken entwickelt werden.

Arbeitsauftrag – An Land bringen I

Entwickelt (mit Hilfe der Puppe) unterschiedliche Techniken, diese vom Wasser ans Land zu bringen!

Es besteht die Möglichkeit, schon vor dieser ersten Erarbeitungsphase oder danach Kriterien zu entwickeln, um die Qualität und die Durchführbarkeit der einzelnen Techniken zu bewerten.

Arbeitsauftrag – An Land bringen II

Entwickelt Kriterien, die die Qualität und die Durchführbarkeit der einzelnen Techniken bewerten können!

Erwartete Kriterien

Kriterien können sein:

- Unversehrtheit des Opfers,
- Ökonomie der Technik,
- gegebenenfalls Unterstützungsmöglichkeit des Opfers.

Zudem sollte situationsgemäß diskutiert werden, dass die

- Beschaffenheit der Unfallstelle,
- die körperliche Konstitution des Retters und
- weitere Einflussfaktoren wie die Anzahl der Retter beeinflussen können, welche Technik Anwendung finden soll oder nicht.

Durch die Lehrperson sollten geeignete Beispiele demonstriert werden. Der weitere methodische Weg kann darin bestehen, die ausgewählten Techniken unter Berücksichtigung der Kriterien erproben zu lassen. Je nach Altersstufe und Abstraktionsfähigkeit kann die Durchführbarkeit der Techniken ohne einen weiteren Erprobungsschritt diskutiert werden.

Arbeitsauftrag – An Land bringen III

Erprobt die euch vorgestellten Techniken und bewertet sie unter Berücksichtigung folgender Kriterien: Unversehrtheit des Opfers, Ökonomie der Technik, gegebenenfalls Unterstützungsmöglichkeit des Opfers, Beschaffenheit der Unfallstelle, körperliche Konstitution des Retters, Anzahl der Retter...!

In der anschließenden Reflexion der Erprobung sollten die unterschiedlichen Bewertungsergebnisse aufgegriffen werden, um die Situationsabhängigkeit der geeigneten Maßnahme zu verdeutlichen. Zudem sollten Sicherheitsaspekte thematisiert werden wie die Bedeutung der Kopfstütze bei einem bewusstlosen Opfer beim Ablegen auf den Beckenrand und des Rautek-Griffs.

Entwicklung von Kombinationsübungen

(s. Abb. 5 und Tabelle 1 auf der folgenden Seite)

Es bietet sich an, die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten für eine gelingende Rettung abzurufen und Fallbeispiele aufzugreifen. Diese sollen mit Hilfe der erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten (Herangehensweise) diskutiert werden.

Die Fallbeispiele variieren bezüglich des Unfallorts und der Gefahren, die damit verbunden sind (Bsp.: Badesee, Meer mit großem/wenig Wellengang, Hallenbad). Weitere variable Parameter können sein: die Anzahl der Helfenden (mehrere rettungsfähige Personen anwesend) oder der Zustand des Opfers (mit/ohne Bewusstsein, mit oder ohne Atmung).

Die Ergebnisse des Brainstormings aus der ersten Stunde werden dabei ergänzt auf einzelne Karten ge-

1. Überblick verschaffen → Notruf absetzen → Ins Wasser begeben

2. Eventuell Befreiungsgriff → Schleppen/Transportieren → An Land bringen

3. Überprüfung von Bewusstsein und Atmung → Eventuell Herz-Lungen-Wiederbelebung



Tabelle 1:
Aspekte lebensrettender Maßnahme (Karten)

schrieben. Die Karten sollten je nach Lerngruppe mehr oder weniger stark aufgeschlüsselt werden und unter anderem die in Tab. 1 aufgeführten Aspekte umfassen.

Abb.5:
Üben der Befreiungsgriffe im Wasser

Arbeitsauftrag – Kombinationsübungen I

Sortiert die einzelnen Karten in der richtigen Reihenfolge in Abhängigkeit des euch zur Verfügung gestellten Fallbeispiels!

Erwartete Diskussion

Je nach Gefahrenlage und Anzahl der anwesenden Personen sollte über den Einsatz/die Reihenfolge der Fähigkeiten und Fertigkeiten diskutiert werden.

- So sollte darauf hingewiesen werden, dass in Abhängigkeit der Gefahrenlage, nachdem man sich einen Überblick verschafft hat, eventuell nur ein Notruf abgesetzt werden darf, da der Retter sich nicht selbst in Gefahr bringen soll.
- Im Fall von mehreren anwesenden Personen besteht die Möglichkeit, jemand anderen den Notruf absetzen zu lassen, während man selbst bereits das Opfer bergen kann.
- Wichtig ist es zudem, darauf aufmerksam zu machen, dass andernfalls jeweils vor der Bergung des Opfers ein Notruf abgesetzt werden muss.

Methodisch ist es auf diese Weise möglich, in Gruppen ins Gespräch zu kommen und die Möglichkeit zu vermitteln, den Ernstfall konkreter zu überdenken, bevor alle Maßnahmen praktisch durchgeführt werden.

Arbeitsaufträge – Kombinationsübung II

1. Plant eine konkrete Rettungsaktion zur Bergung des Opfers.
2. Führt die Bergung praktisch durch.
3. Bereitet euch auf eine Demonstration vor!

Im Anschluss an eine Präsentation kann darüber diskutiert werden, wie sich die erforderlichen Maßnahmen an die entsprechende Rettungssituation anzupassen haben.

Danach können die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen die einzelnen Fallbeispiele gegebenenfalls korrigieren und üben. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, weitere Fallbeispiele entwickeln zu lassen.

Literatur

Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG): *Teilnehmerbroschüre Rettungsschwimmen*, 1. Auflage, Bad Nenndorf (2005).

LEHRHILFEN für den sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

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

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.20 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.

Brückenbauer - Physiotherapie im Sportunterricht – Möglichkeiten der Gestaltung von Sportstunden aus physiotherapeutischer Sicht

Ingeborg Holla-Dettmer und Christiane Ingermann

Vor eineinhalb Jahren entstand in der Schule für Physiotherapie Damp die Idee, den Sportunterricht in der vierten Klasse einer Grundschule unter physiotherapeutischen Gesichtspunkten mitzugestalten.

Ziel dieses Projektes ist es, mögliche Defizite der Grundschüler zu erkennen und diese möglichst spielerisch und kindgerecht aufzubereiten. Die am deutlichsten aufgefallenen Schwächen waren die folgenden Bereiche:

- Stützkraft der Arme,
- **Rumpfstabilität und Körperspannung,**
- Überkreuzkoordination,
- Beinachse im Ein- und Zweibeinstand,
- Sprung und Landung,
- Kletterfähigkeit und
- Fußaktivität.

In jede weitere ausgearbeitete Unterrichtsstunde wurden die oben genannten Fähigkeiten neben anatomischen Grundlagen, Körperwahrnehmung, Ausdauer-, Sprint-, Rhythmus- und Gleichgewichtsfähigkeit mit einbezogen.

Im Laufe des Schuljahres entstanden so viele gute Stundenverläufe, die wir gerne in einer Reihe vorstellen möchten, um Anregungen für den Sportunterricht zu liefern. Zu erwähnen ist, dass der Unterricht davon profitierte, dass neben drei Physiotherapieschülern die Sportlehrerin und zwei Sportwissenschaftlerinnen (als Lehrkräfte der Physiotherapieschule) anwesend waren und dass dadurch eine hohe Betreuungsquote garantiert werden konnte. Die hier vorgestellten exemplarischen Übungsbeispiele sind jedoch so konzipiert, dass sie auch alleine durchgeführt werden können.

Alle Beispiele befassen sich mit dem Thema **Rumpfstabilisation**. Die ausgewählten Übungen sind Brückenvarianten, die je nach Ausführung die vordere, hintere oder seitliche Rumpfmuskulatur trainieren. Sie bilden nach einem spielerischen Aufwärmen den Schwerpunktteil einer Unterrichtsstunde. Den Abschluss können Formen von Reihenstaffeln bilden, die

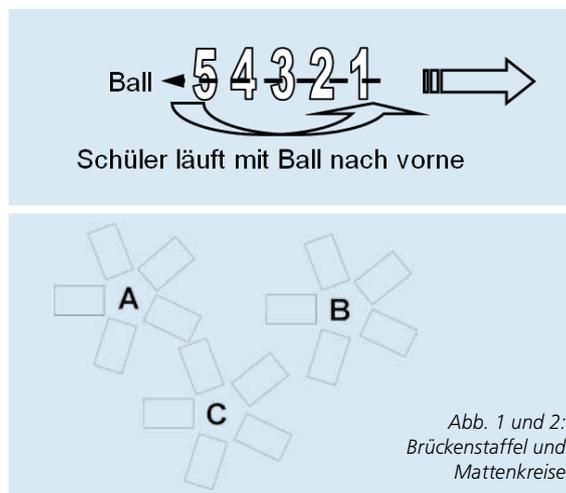


Abb. 1 und 2:
Brückenstaffel und
Mattenkreise

„Brückenbauen“ beinhalten. Die vorgeschlagenen stabilisierenden „Brücken“ werden anhand von Fotos und präzisen Beschreibungen erklärt. Es empfiehlt sich, in Gruppen an Stationen zu arbeiten. Eine besonders gute Übersicht ermöglicht die Anordnung von Mattenkreisen. Eine Kontrolle (Qualität der Ausführung) durch die Lehrkraft ist unerlässlich! Übungskarten (ggf. Fotos) mit kurzen erläuternden Informationen (Ausführung Wiederholungszahlen ermöglichen ein selbständiges Üben).

Materialbedarf

Musikanlage, CD, 3 Hütchen, Pfeife, Stoppuhr, 15 Matten, 6 Tennisbälle (bei etwa 30 Kindern). Ggf. weitere Kleingeräte (siehe Varianten).

„Die Brückenbauer“ – Übungsbeschreibung

Brücke – Rückenlage (Abb. 3 auf der folgenden Seite)

Durchführung

Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf, so dass sie nach vorne zeigen. Lege die Arme neben den



**Ingeborg
Holla-Dettmer**

ist Dipl. Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Schulleiterin und leitende Lehrkraft.

Physiotherapieschule
Akademie Damp GmbH
Seeuferweg 23
24351 Damp

E-Mail: Ingeborg.Holla-Dettmer@damp.de



Christiane Ingermann

Sportwissenschaftlerin,
Physiotherapeutin
(M.A.) und Lehrkraft

Körper, die Handflächen zeigen nach oben und drücken in die Unterlage. Jetzt hebe dein Becken vom Boden ab und strecke deine Leisten nach oben. Die Knie berühren sich nicht (s. Abb. 3).

Didaktischer Kommentar

Achte auch darauf, dass die Schulterblätter nach hinten unten zur Wirbelsäule und der Bauchnabel nach innen gezogen werden.

Dosierung

10 x 10 Sekunden. Diese Übung kann (zusätzlich) in den Aufwärmteil integriert werden – Dosierung dann ca. 10 Sekunden.

Varianten

Tennisball: Versuche, den Tennisball so oft wie möglich um deinen Körper zu führen. Wie ein Kreis. Unterschenkel auf einen Pezziball oder kleinen Kasten legen.

Wirkung

Trainiert die hintere Rumpf-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, stabilisiert den Rumpf.

Abb. 3:
Brücke Rückenlage

Abb. 4:
Vierfüßlerstand

Abb. 5 (o. re.):
Seitstütz rechts



Vierfüßlerstand (Abb. 4)

Durchführung

Knie dich hüftbreit hin und stelle die Hände direkt unter deine Schultern. Du baust einen Tisch. Pass auf, dass deine Ellenbogen leicht gebeugt zu deinen Knien zeigen, deine Schultern gehen weg von den Ohren und schaue auf den Boden zwischen deinen Händen. Halte den Kopf ruhig und gerade. Achte darauf, dass sich deine Fersen nicht berühren.

Dosierung

10 x 10 Sekunden.

Varianten

- Hebe deine Knie ganz leicht vom Boden ab, so dass ein Blatt Papier zwischen Knie und Boden passt.
- Brückenbau-Wettkämpfe (Ball durch Reihe rollen).

Wirkung

Trainiert die vordere Rumpfmuskulatur, die Stützkraft der Arme, physiologische Einstellung der Wirbelsäule, Nacken und Schulterblattmuskulatur, stabilisiert den Rumpf.

Seitstütz rechts (Abb. 5)

Durchführung

Lege Dich auf die rechte Seite und stütze dich auf deinen Unterarm, der Ellenbogen befindet sich direkt unter deiner Schulter. Beuge deine Knie an. Die Fersen zeigen nach hinten. Knie, Becken und Schultern bilden eine gerade Linie. Jetzt hebe dein Becken in die Luft. Halte den Kopf gerade und ruhig, du blickst nach vorne. Deine Schultern bewegen sich weg vom Ohr.

Didaktischer Kommentar

Achte auf die gerade Linie des Körpers – auch in der Luft. Das Becken darf nicht verdreht werden, nicht nach vorne, nicht nach hinten, nicht nach unten oder oben.

Dosierung

10 x 10 Sekunden.

Wirkung

Trainiert die seitliche Rumpf- und Hüftmuskulatur, die Stützkraft der Arme, Schulterblattmuskulatur, stabilisiert den Rumpf.

Einbeinstand (Abb. 6)**Durchführung**

Stelle Dich auf ein Bein. Becken, Oberkörper und Kopf sollen in einer Linie über dem Fuß stehen. Beuge dein Knie leicht und achte darauf, dass Knie und Fuß leicht nach außen zeigen. Mach dich lang und stelle dir vor, ein Faden zieht dich an deinem Kopf zur Decke. Du darfst die Arme ausstrecken, um das Gleichgewicht zu halten.

Dosierung

10 x 10 Sekunden.

Varianten

- *Arme hoch:* Deine Hände berühren sich über dem Kopf, als wenn du zum Himmel betest. Drücke die Hände gegeneinander.
- *Diese Übung auf unterschiedlichen Unterlagen ausführen z.B. Balance-Pad, Ballkissen, Therapiekreisel.*
- *Mache die Augen zu.*

Wirkung

Trainiert die Gleichgewichtsfähigkeit, die Beinachse, die gesamte Bein- und Rumpfmuskulatur, stabilisiert den Rumpf.



Abb. 6:
Einbeinstand

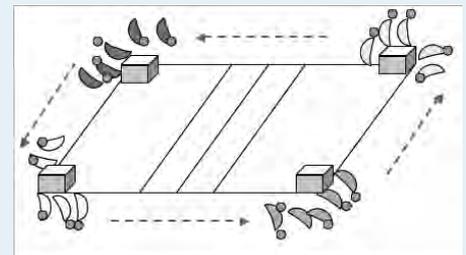
„Bierdeckel abgeben / sammeln

Benötigte Materialien: Pro Schüler 10 – 12 Bierdeckel; 4 kleine Kästchen.

Anzahl der Schüler: Ganze Klasse, aufgeteilt in 4 Gruppen.

Organisation: An den Ecken des Volleyballfeldes stehen 4 umgedrehte Kästchen. Die 4 etwa gleich großen Gruppen sind auf die Kästchen verteilt; jeder Schüler bekommt gleich viel (z.B. 10) Bierdeckel.

Auf ein Zeichen laufen alle Schüler – in der gleichen Richtung – los. Ist eine Runde gelaufen, wird ein Bierdeckel in das Kästchen geworfen, an dem der Start erfolgte.



Spielende: Spielabbruch nach vorgegebener Zeit; Sieger wird, wer die wenigsten Bierdeckel besitzt – oder Spielabbruch dann, wenn ein Schüler meldet, dass er alle seine Bierdeckel in das Kästchen geworfen hat.

Varianten:

- Die Spielzeit wird auf 30 Sekunden festgelegt; der Lehrer zählt dabei laut die Zeit in Fünf-Sekunden-Schritten rückwärts.
- Alle Bierdeckel sind auf die vier Kästchen verteilt. Nach jeder Runde darf ein Bierdeckel entnommen werden. Wer hat nach festgelegter Zeit die meisten Bierdeckel gesammelt?
- Während des Laufs wird zusätzlich ein Ball gedribbelt (mit dem Fuß oder mit der Hand).

Aus Heinz Lang, „Fang- und Bewegungsspiele“, Hofmann Verlag



SPORTPÄDADOGIK

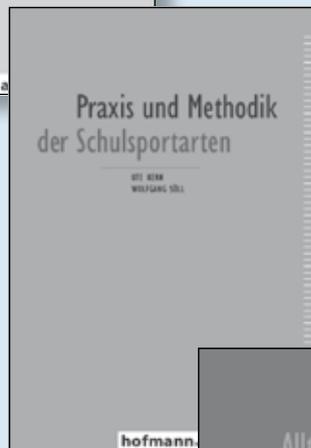


Prof. Wolfgang Söll

Sportunterricht – Sport unterrichten

Ein Handbuch für Sportlehrer

7., überarbeitete Auflage 2008



Ute Kern / Prof. Wolfgang Söll

Praxis und Methodik der Schulsportarten

3., überarbeitete Auflage 2005



Prof. Wolfgang Söll / Ute Kern

Alltagsprobleme des Sportunterrichts

2., überarbeitete Auflage 2005

**Jetzt auch im Paket zum
Sonderpreis von € 49.80**

**Infos unter
www.sportfachbuch.de/6050**