

## Short Track – in Klasse 7

Christian Stallmann

Short Track ist eine sehr dynamische und schnelle Disziplin des Eisschnelllaufs, bei der auf einer ovalen Bahn – die mit 111,12 m deutlich kürzer ist als die normale Laufbahn (Short Track) – Wettkämpfe unterschiedlicher Art ausgetragen werden. Anders als im klassischen Eisschnelllauf treten hier nicht zwei Läufer auf jeweils eigenen Bahnen gegeneinander an, sondern vier bis acht auf einer gemeinsamen. Der besondere Clou beim Short Track besteht darin, dass nicht um die schnellste Zeit im Rennen gefahren wird, sondern ausschließlich um eine vordere Platzierung! Dies erfordert von den Athleten nicht nur Kondition und schlittschuhfahrerische Fähigkeiten, sondern besonders auch taktisches Handlungsgeschick.



Nach international gültigem Regelwerk wird Short Track im Schulsport sicherlich kaum oder nur in Ausnahmefällen thematisiert werden können, weil die Rahmenbedingungen (Eisbahn, Schlittschuhe etc.) und die entsprechenden Fähigkeiten und Fertigkeiten im Schlittschuhfahren bei Schülern in aller Regel nicht vorhanden sind.

Vorgestellt werden soll ein erprobtes Unterrichtsbeispiel mit einer Klasse 7, bei dem ich versucht habe, eine Variante von Short Track unter den gängigen Bedingungen des Sportunterrichts (ca. 30 Kinder, ein Hallendrittel etc.) ohne großen Aufwand von der Eisbahn in die Sporthalle zu verlegen.

### Zu den Regeln

#### Organisation

Für die Bestimmung der Kurzbahn bietet sich als erste Orientierung das Volleyballfeld (9m x 18m) an, das für gewöhnlich in jedem Hallendrittel vorhanden ist. Track Markers (z.B. gelbe Pylone) sollten auf dem Volleyballfeld so gesetzt werden, dass die typische ovale Bahn entsteht und für Überholvorgänge im Rennen ausreichend Raum zu den Außenbegrenzungen (Hallenwand, Vorhang, Zuschauer etc.) zur Verfügung steht (siehe Abb. 2). Des Weiteren sollte eine Start- (hier grün eingezeichnet) und eine Ziellinie (hier rot eingezeichnet) bestimmt und mit Krepptreifen kenntlich gemacht wer-

Abb.1: Short Track auf Eis

#### AUS DEM INHALT:

<b>Christian Stallmann</b> Short Track – in Klasse 7	1
<b>Arwed Marquardt &amp; Stefan Käser</b> Leichtkontaktboxen – ein Leitfaden für die pädagogische Arbeit	5
<b>Katrina Falkenberg</b> Offene Tanzaufgaben – eine Choreografie nach einer Vorgabe?	13



**Christian Stallmann**

ist Fachleiter Sport am ZfsL  
Minden und Lehrer an der  
Gesamtschule in  
Hüllhorst

christian.stallmann@  
posteo.de

den. Eine zurückgesetzte Startlinie ist deshalb zu empfehlen, weil so die Strecke bis zur ersten Kurve verlängert wird und dadurch das Läuferfeld schon etwas auseinandergezogen ist. Dadurch wird der Aktionsraum in der ersten Kurve nicht so eng und Berührungen bzw. Behinderungen unterbleiben eher (siehe unten).

### Teilnehmer

Für die Einzelstrecke starten am besten vier Schülerinnen und Schüler gleichzeitig. Bewährt haben sich drei zu laufende Runden (gemessen ab der ersten Überquerung der roten Linie) in einem Durchgang, wobei diese drei Runden erfahrungsgemäß für die meisten bereits eine hohe Beanspruchung darstellen.

### Überholen

Das Überholen ist während des Rennens zu jedem Zeitpunkt erlaubt, allerdings darf weder der Überholende, noch der Überholte in irgendeiner Weise den Überholvorgang durch Körperkontakt behindern oder begünstigen! Körperkontakt ist beim Short Track strikt untersagt! Bei Zuwiderhandlung, die ein Schiri festzustellen hat, erfolgt ein sogenannter Penalty (Disqualifikation). In der hier erprobten Variante bedeutet Penalty den automatischen Abstieg in die nächstniedrigere Wettkampfklasse bzw. den Verbleib in der letzten (siehe unten).

### Wertung

Für die Wertung wird die Klasse zunächst – je nach Gesamtzahl der Schülerinnen und Schüler – zufallsbedingt in Vierergruppen eingeteilt, die je nach Absprache gemischt- oder getrenntgeschlechtlich erfolgen kann. Die so gebildeten Gruppen werden dann zunächst willkürlich unterschiedlichen Wettkampfklassen zugeteilt und in die Wertungstafel (siehe Abb. 6) eingetragen. Die Idee, dass beim Short Track nur die vorderen Platzierungen in die nächste Runde kommen, wird hier insofern aufgenommen, als dass nach jedem Durchgang der Erstplatzierte eine Wettkampfklasse aufsteigt, der Letztplatzierte dagegen absteigt (aber im Geschehen bleibt!). Dieses Prinzip entspricht dem bekannten Kaiserspiel. Von Durchgang zu Durchgang werden dann die Wettkämpfe in allen Wettkampfklassen zunehmend spannender, weil die Leistungsunterschiede in den jeweiligen Wettkampfklassen immer geringer werden und somit die Ergebnisse knapper.

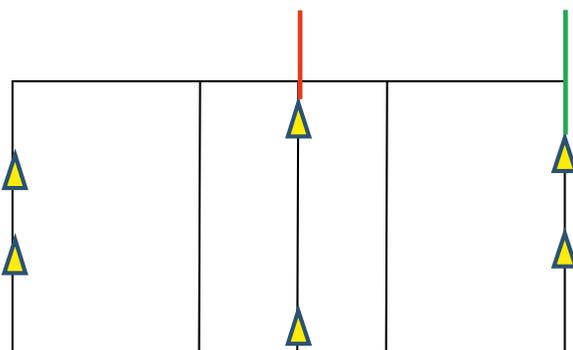


Abb. 2: Aufbau mit Track  
Markers und Linien

### Varianten Mannschaftswettbewerb

Neben dem Wettbewerb als Einzelstrecke ist auch ein Staffellauf für Mannschaften durchführbar. Bei der Variante als Staffellauf bilden drei Schülerinnen und Schüler eine Mannschaft, die zusammen insgesamt neun Runden absolvieren müssen. Drei Mannschaften treten gleichzeitig gegeneinander an. Nach jeder gelaufenen Runde erfolgt ein Wechsel innerhalb der Mannschaft in einem Wechselraum (Raum zwischen grüner und roter Linie), bei dem der nächste Läufer zum taktisch richtigen Zeitpunkt von innen in die Bahn einläuft und vom letzten Läufer abgeschlagen wird (siehe Abb. 3). Auch hier muss darauf geachtet werden, dass niemand behindert wird! Die Wertungen können entsprechend der Einzelstrecke vorgenommen werden, wobei sich die Mannschaften Fantasienamen geben können (z.B. Jako, Team Blau oder Bazina Chicken), die dann entsprechend in die Tabellen der Wettkampfklassen eingetragen werden.



Abb. 3: Wechsel beim  
Staffellauf

Als weitere Variante könnte man es den Einzelmannschaften auch selbst überlassen, wie viele Runden am Stück von den einzelnen Läufern zurückgelegt werden sollen. Dies hat den zusätzlichen Reiz, dass Vor- und Nachteile (längere bzw. kürzere Regenerationszeiten in Abgleich zu möglichen Zeitverlusten bei den Wechseln) abgewogen und Einigkeit erzielt werden muss.

### Hinweise für den Unterricht

In einer Doppelstunde sind ca. 12 – 15 Rennen machbar. Die Schülerinnen und Schüler, die gerade nicht am Rennen beteiligt sind, sollten auf Bänken als Zuschauer Platz nehmen und für Stimmung sorgen (siehe Abb. 4).



Die Lehrkraft sollte sich drei Schiris als Assistenten zur Hilfe nehmen, weil sonst für eine Person das Gesamtgeschehen schnell unübersichtlich werden kann.

Die Wertungsvorschriften für den Auf- und Abstieg bzw. dem Verbleib in den jeweiligen Wertungsklassen bedürfen einer genauen Erläuterung für die Schülerinnen und Schüler, damit das Prinzip verstanden wird und die Eintragungen selbstständig vorgenommen werden können (siehe Abb. 5)



Abb. 5: Ergebnisse selbstständig eintragen

Short Track ist als Einzelstrecke eine Wettkampfform, bei der individueller Erfolg und Misserfolg (bzw. die Leistungen), für alle offen und klar zutage treten. Diejenigen, die sich in den oberen Wettkampfklassen eta-

blieren können, können sicherlich stolz auf sich sein, bei denjenigen aber, die in den unteren Wettkampfklassen verbleiben bzw. von oben nach unten durchgereicht werden, können sich auch Schamgefühle entwickeln. Als Lehrperson sollte man daher eine hohe Aufmerksamkeit und Sensibilität für die betroffenen Schülerinnen und Schüler entwickeln, damit das Risiko ungünstiger Attributionen abgefangen werden kann. Der Mannschaftswettbewerb ist hier entlastender und sollte ggf. präferiert werden. So sagte beispielsweise Lejla in der abschließenden Auswertung zum Unterricht: „Also ich finde den Mannschaftswettkampf besser, das ist irgendwie schöner.“

Die Wertungstabellen 1–5 können unter [www.hofmann-verlag.de](http://www.hofmann-verlag.de) im Bereich **» sportunterricht** **» Zusatzmaterial** heruntergeladen werden.

Abb. 6: Wertungstabellen

### Wertungsklasse 1

1. Durchgang		2. Durchgang		3. Durchgang		4. Durchgang		5. Durchgang	
Name	Platz								

### Wertungsklasse 3

1. Durchgang		2. Durchgang		3. Durchgang		4. Durchgang		5. Durchgang	
Name	Platz								

### Wertungsklasse 2

1. Durchgang		2. Durchgang		3. Durchgang		4. Durchgang		5. Durchgang	
Name	Platz								

### Wertungsklasse 4

1. Durchgang		2. Durchgang		3. Durchgang		4. Durchgang		5. Durchgang	
Name	Platz								

### Wertungsklasse 5

1. Durchgang		2. Durchgang		3. Durchgang		4. Durchgang		5. Durchgang	
Name	Platz								

## 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 € 23.40 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.

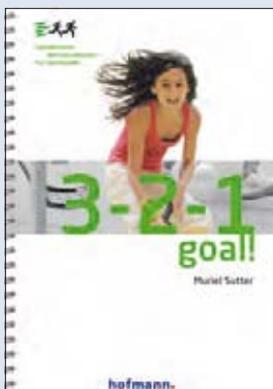
Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



**Spielerischer  
Werkzeugkasten  
für Sportspiele**

**Muriel Sutter**

# 3-2-1 goal!



DIN A5, 116 Seiten  
ISBN 978-3-7780-8780-0

**Bestell-Nr. 8780 € 19.90**  
E-Book auf sportfachbuch.de € 15.90

Je besser man Bälle und Spielsituationen beherrscht, desto mehr Spaß hat man am Spielen. *3-2-1 Goal!* führt Spielende schnell und lustvoll zu einem besseren Spielverhalten. Alle Übungen werden in spielgemäße Organisationsformen und kleine Wettkämpfe verpackt – dies macht das Üben attraktiv und erleichtert den Transfer der erlernten Fertigkeiten ins Spiel. Mit dem Fokus auf das Training spielübergreifender Elemente der Sportspiele Basketball, Handball, Fußball, Unihockey und Volleyball werden in allen Spielen gleichzeitig Fortschritte erzielt.

► **Spiralbindung**  
► **Extra starkes Papier**  
► **Schutzfolien**

## Beispielseiten



### Fit am Fußball

#### Sound Soccer Workout

Jeder Spielende hat einen Ball. Es wird frei im Raum zu Musik gedribbelt. Wenn die Musik stoppt, erfolgt ein «freeze» (reglos stehen bleiben mit dem Fuß auf dem Ball). Wenn die Musik weiterläuft, wird weiter gedribbelt.

#### Varianten

- Wenn die Musik stoppt, wird gehüpft – immer ein Fuß auf dem Ball/ein Fuß am Boden im Wechsel.
- Wenn die Musik stoppt, Ball mit Sohle stoppen, rückwärts ziehen, eine halbe Drehung ausführen und explosiv starten.
- Freies Dribbling, wenn ich jemandem begegne, Täuschung ausführen und vorbeiziehen. Achtung: Vorher die Richtung festlegen!
- Freies Dribbling mit Tricks, wenn die Musik stoppt, Ball jonglieren.
- Wenn die Musik stoppt, ruft der Leiter eine Zahl, z. B. «fünf». Sofort müssen sich die Spielenden dribbelnd zu entsprechenden Gruppen zusammen finden. Überzählige Spielende führen eine Zusatzaufgabe aus (z. B. Dribbling-Parcours).
- Zu zweit mit einem Ball: Während der Musiksequenz passen, wenn die Musik stoppt, 1:1 spielen. Wenn die Musik wieder einsetzt, weiter passen, und so weiter.

#### Es braucht

- 1 Ball pro Spielenden
- Musikanlage und Musik in Lauttempo



Action-Foto  
Passen und  
1 gegen 1  
im Wechsel

36



### Basic Skills Fußball

Fußball ist ein «VW-Spiel» (Zitat P. Vary), es läuft und läuft und läuft. Jeder kann mitmachen, steht im schlimmsten Fall im Weg. Kann aber mitrennen, sich freuen und Teil des wohl weltbewegendsten Sportphänomens unseres Planeten sein. Damit noch mehr Spielende auch aktiv am Ball sein können, helfen die folgenden Übungen. Sie verbinden grundlegende Ballbehandlungsformen sukzessive mit spielspezifischen Situationen.

#### Spiegepassen

Zwei Spielende stellen sich gegenüber auf und spielen sich den Ball frontal/indirekt zu (spielen, abstoppen, spielen ...).

#### Varianten

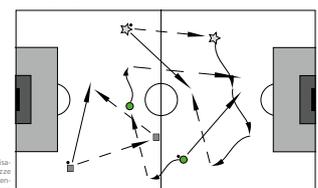
- Der Passempfänger bewegt sich dem Ball entgegen.
- Es werden nur direkte Pässe gespielt (ohne abstoppen).
- Spieler A wählt die Passart, Spieler B muss dieselbe ausführen. Nach zwei Minuten Rollenwechsel.

#### Herdenpassen

Die Spielenden bewegen sich frei innerhalb eines definierten Raums (ca. 2-3 Teams pro Hallenhälfte); der Ballträger dribbelt und passt den Ball, sobald ein Passweg frei ist.

#### Es braucht

- 1 Ball pro Spielenden



Organisationskizze  
Herden-  
passen

37

# Leichtkontaktboxen – ein Leitfaden für die pädagogische Arbeit

Arwed Marquardt & Stefan Käser

## Boxing goes school, oder: Wie kann Boxsport im schulischen Rahmen angeboten werden?

Einen Ansatzpunkt für die boxpädagogische Arbeit bietet das Pilotprojekt des Niedersächsischen Kultusministeriums – „Boxe-Éducative“ (1).

Mit dem Beitrag sollen Lehrkräfte in die Lage versetzt werden, im außerunterrichtlichen Schulsport „Schnupperstunden“ in Leichtkontaktboxen anbieten zu können. Im Mittelpunkt stehen einfache Übungen und Spielformen, Sensibilisierungsaufgaben sowie Differenzierungsformen für die Arbeit in heterogenen Lerngruppen. Die abschließende Lernkartei ermöglicht die Planung eigener Stunden (2).

*Abb. 1: Eine neue Erfahrung: Schlagen dürfen und sich treffen lassen – hier sogar mit geschlossenen Augen!*

## Impulskontrolle

Die Fähigkeit, Kontrolle über die eigenen Impulse auszuüben, ist im Boxsport eine besondere Herausforderung. Wie in anderen Kampfsystemen auch, ist das schnelle Agieren und Reagieren sehr bedeutsam. Die Schläge, Blöcke und Verteidigungen werden mit fortschreitender Übung so verinnerlicht, dass sie intuitiv zur Verfügung stehen. Die besondere Bedeutung, Impulse zu kontrollieren, ist im Falle des Leichtkontaktboxens besonders evident: Harte Schläge sind verboten. Die Schülerinnen und Schüler (SuS) müssen sich so kontrollieren können, dass auch beim Sparring die Sicherheit des Partners jederzeit gewährleistet ist. Erfahrungsgemäß fällt dies leichter als Lehrkräfte es vermuten. Dennoch müssen Aufgaben zur Entwicklung der Impulskontrolle zentraler Bestandteil des Unterrichts sein.

Von besonderer Bedeutung sind dabei sog. „Sensibilisierungsübungen“. Es scheint paradox: Kerngedanke dieser Herangehensweise ist, dass die übenden Partner sich absichtlich treffen sollen (Abb. 1). Nur so kann der vorsichtige, sanfte Schlag entwickelt werden (3).

Sensibilisierungsübungen müssen adäquat thematisiert werden: Die SuS sollten bereits erste Erfahrungen mit Schlagbewegungen gesammelt haben. Bei Bedarf sollen sie mit dem Übungspartner über die Schlaghärte sprechen um zu verstehen, dass es sich hierbei um eine Übungssituation zur Kontrolle der Schlagstärke handelt und es beim späteren Sparring natürlich darauf ankommt, nicht getroffen zu werden.





## Boxen Mädchen anders? Genderaspekte des Leichtkontaktboxens

Grundsätzlich kann festgestellt werden, dass Mädchen (Abb. 2) nicht anders boxen als Jungen. Sie haben auch nicht mehr Angst vor dem Körperkontakt beim Sparring und müssen – ebenso wie Jungen – das leichte Schlagen erlernen.

Wir beobachten immer wieder, dass Jungen bereits nach kurzer Zeit Sparring durchführen wollen. Technische Übungen sind für sie oftmals zweitrangig und es ist nicht immer leicht zu vermitteln, dass Grundtechniken notwendig sind und die „Kunst des Boxens“ erst ausmachen. Manche Mädchen hingegen können es sich erst nach längerer Übungszeit vorstellen, eine kampfähnliche Begegnung zu haben; der Schritt zu einem authentischen Leichtkontaktsparren wird zumeist erst vollzogen, nachdem ausreichend positive Erfahrungen gewonnen worden sind. Beide Geschlechter indes zeigen großes Interesse am Image des Boxsports als Fitnessprogramm.

Die Entscheidung für gemeinsamen oder getrennten Unterricht hängt ab von den angestrebten Zielen: Sollen Mädchen innerhalb eines geschützten Rahmens die Möglichkeit erhalten, sich auszuprobieren, ihre Kräfte kennenzulernen und über Gewalt und Gewalterfahrungen zu sprechen? Dann bietet sich eine reine Mädchengruppe an. Aber auch die andere Perspektive kann eine Entscheidungshilfe sein: Sollen Jungen ohne den Druck, sich vor dem anderen Geschlecht präsentieren und profilieren zu müssen, trainieren und auch ihre

Sorgen und Erfahrungen mit Gewalt thematisieren können? Dann sollte eine homogene Jungengruppe in Erwägung gezogen werden.

Ein großer Vorteil des koedukativen Trainings besteht bei unserem Ansatz darin, dass sich Jungen und Mädchen gemeinsam mit einem neuen Sport auseinandersetzen und hierbei Lernende sind. Es stellt sich häufig heraus, dass es durchaus nicht nur die Jungen sind, die die Techniken und Partnerübungen schnell und sicher umsetzen können. Da es nicht auf Schlaghärte und Körperkraft ankommt, können sich Jungen auf diese vermeintlichen Vorteile nicht berufen und müssen oftmals feststellen, dass Mädchen im Leichtkontaktboxen ebenbürtig sind. Hierin liegen große Lernchancen in Bezug auf vorhandene Geschlechterstereotypen.

## Boxing Inclusion: Können Rollstuhlfahrer boxen?

Inklusion ist die aktuelle gesellschaftspolitische Herausforderung. Die Umsetzung der EU-Behindertenrechtskonvention hat große Auswirkungen auf das gesamte Schulsystem, denn behinderte und nicht-behinderte Kinder werden zukünftig in verstärktem Maße gemeinsam an einer Schule unterrichtet werden. Durch adäquate Differenzierungsmaßnahmen und eine entsprechende Haltung ist es möglich, dass auch Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen Leichtkontaktboxen erlernen – und zwar gemeinsam mit Nichtbehinderten. In Frankreich und Großbritannien gibt es eine Reihe von Projekten und Vereinen, die Leichtkontaktboxen für Menschen mit und ohne Handikap anbieten (z. B. eigene Sparten für Rollstuhlfahrer).

Koordinative Übungen, Aufgaben zur Raum-Lage-Wahrnehmung und Auge-Hand-Koordination nehmen insbesondere bei inklusiv arbeitenden Lerngruppen einen hohen Stellenwert und viel Zeit ein. Zeit, die sich lohnt. Die Schule ist damit in Deutschland der einzige Ort, an dem Schüler mit Beeinträchtigungen Leichtkontaktboxen erlernen können.

## Der methodische Zugang

Der erste Schritt besteht in der Klärung von Führungs- und Schlaghand. Es ist für SuS nicht einfach zu verstehen, dass die eigentlich schwächere Hand im Boxsport die aktivere Hand – nämlich die Führungshand – ist. Damit eine eindeutige und funktionale Unterscheidung der beiden Hände ermöglicht wird, kann die Führungshand markiert werden (durch Klebepunkt, einen Boxhandschuh, o. Ä.). Das Einnehmen der Grundstellung und erste Schrittübungen können anfangs durch Bodenmarkierung unterstützt werden.

### Stefan Käser

Sport- und Englischlehrer, Ausbildungsverantwortlicher „SwissBoxing“, Boxtrainer. Veröffentlichungen zu dem Bereich „Light-Contact Boxing“.

stefan.kaeser@edubs.ch

Abb. 2: Zum ersten Mal in einem richtigen Ring



Grundtechniken des Leichtkontaktboxens bilden die Basis, um aus Partnerübungen den größtmöglichen Effekt für soziale und emotionale Kompetenzen zu erzielen und – weiterführend – technisch-taktische Aspekte vermitteln zu können (vgl. Käser & Marquardt, 2011). Die meisten Jungen wollen sich möglichst schnell die Handschuhe anziehen und „in den Ring“ steigen. Wenn man dies zulässt, erlebt man nicht selten eine zwar regelgeleitete und vorsichtige, aber sehr unkoordinierte und eher willkürliche Balgerei. Damit Leichtkontaktboxen aber sicher und langfristig erfolgreich ausgeübt werden kann, ist ein Grundstock an Techniken unabdingbar. Das Umsetzen folgender Techniken halten wir innerhalb eines Schulhalbjahres bei einer Übungsfrequenz von 90 min pro Woche für erreichbar (die Grundtechniken sind in der Lernkartei genauer beschrieben).

- Grundstellung im Stand und in der Aktion.
- Gerader Schlag mit der Führungs- und Schlaghand.
- Bewegung im Raum.
- Verteidigungsmöglichkeiten: Ausweichen, Meiden, Blocken.

Zur Förderung von Reaktions- und Antizipationsfähigkeit sind bewegliche, pendelnde Trainingsgegenstände sinnvoll: Tennisbälle, Pendelbälle (Abb. 3), Doppelendbälle, Reflexbälle.

Bei Übungen bietet sich als Einstieg in Einzelarbeit die frontale Lernsituation an. Achtung: Spiegelverkehrtes Vormachen kann die Umsetzung erschweren! Im Sinne der Entwicklung von Fairness und der Herausforderungen, die sich durch das Partnertraining ergeben,



Abb. 3: Ein Rechtsausleger am Pendelball

Abb. 4 (links): Übung mit der Koordinationsleiter



sollen frühzeitig Partnerübungen eingebaut werden. Nach einiger Übung sind die SuS in der Lage, miteinander einfaches Pratzentraining (4) durchzuführen. Eine klare Aufgabenstellung ist hierfür unabdingbar. Wich-

Abb. 5 (rechts): Ein Weichboden ist in jeder Sporthalle vorhanden und vielseitig einsetzbar, Fotografin: Franziska Baumann





**Dr. Arwed Marquardt**

Förderschullehrer und  
Fachseminarleiter für  
den Förderschwerpunkt  
„Lernen“.

Veröffentlichungen zu  
den Bereichen „Straßen-  
karrieren“, Autoethno-  
graphie, Pädagogik und  
Kampfsysteme.

E-Mail:  
arwed.marquardt@web.de

tig ist, dass es nicht auf Schlaghärte sondern auf Ausführung, Distanz, Treffgenauigkeit und Schnelligkeit ankommt.

## Was brauchen wir?

Es sind nicht viele Ausrüstungs- und Trainingsgegenstände notwendig – dabei ist allerdings auf qualitativ hochwertiges Material zu achten.

Die **Boxhandschuhe** sollten 10–12 Unzen Gewicht haben und mit einem Klettverschluss ausgestattet sein. Es ist sinnvoll, wenn die Trefferfläche auf den Handschuhen weiß abgesetzt ist. Da es keine speziellen Übungen für die Schlagkraft beim Leichtkontaktboxen gibt, hält sich der Verschleiß in Grenzen und die **Sparingshandschuhe** können auch für das Gerätetraining verwendet werden.

Wenn nur Schnupperstunden angeboten werden, müssen die Schüler noch keinen **Mundschutz** haben, die Übungen sind dann so zu gestalten, dass Schläge zum Kopf verboten sind. Wenn eine feste AG eingerichtet werden soll, ist ein individuell anzupassender Mundschutz allerdings notwendig, denn bereits leichte Schläge gegen den geöffneten Unterkiefer können schmerzhaft Verletzungen hervorrufen.

Bandagen schützen das Handgelenk und die Knöchel. Sie können zu einem späteren Zeitpunkt angeschafft werden. Ein Kopfschutz ist unseres Erachtens nicht notwendig.

Folgende Geräte eignen sich gut für das Trainieren spezifischer Kompetenzen im Leichtkontaktboxsport:

- Koordinationsleiter (Abb. 4)
- höhenverstellbarer Pendelball
- Doppelendball
- Reflexball.

Darüber hinaus können vorhandene Sportgeräte alternativ eingesetzt werden. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen:

- Aufgerichtete Weichböden (eventuell mit Trefferflächen markiert; Abb. 5).
- Matten auf einem beweglichen Mattenwagen.
- Weichböden auf Stufenbarren gelegt.
- Ausgelegte Hula-Hoop-Reifen.
- Bälle, die an einer Schnur oder in einem Ballnetz aufgehängt werden.
- Ein Boxring (aus einem langen Seil und vier Haltepunkten) erhöht die Authentizität des Sports. Außerdem können fortgeschrittene Schüler technisch-taktische Kompetenzen erwerben.

## Anmerkungen

- (1) In diesem Beitrag wird der Begriff „Leichtkontaktboxen“ verwendet. Die alternativen Benennungen „Light-Contact Boxing“ (Schweiz, England) oder „Boxe Éducative“ (Frankreich, Niedersachsen) beziehen sich ebenfalls auf das leichte, vorsichtige Schlagen und weisen konzeptionell leichte Unterschiede in Bezug auf den Stellenwert pädagogischer Aspekte auf.
- (2) Eine Fülle von Übungs- und Spielformen bietet das Buch von Cougoulic, P./Raynoud, B./Cougoulic, B. (2003).
- (3) Übungen hierzu finden sich in der Lernkartei.
- (4) Als Pratzen bezeichnet man spezielle Handschuhe, deren Innenflächen als Trefferflächen gearbeitet sind. Für den Einstieg können hierfür normale Boxhandschuhe verwendet werden.

## Literatur

- Baer, U. (2009). *666 Spiele für jede Gruppe für alle Situationen*. Seelze: Klett/Kallmeyer.
- Cougoulic, P., Raynoud, B. & Cougoulic, B. (2003). *La Boxe Éducative – 200 jeux et situations pédagogiques*. Paris: Editions Amphora.
- Käser, S. & Marquardt, A. (2011). Boxe Éducative – Leichtkontaktboxen: „sensibel werden“. In P. Kuhn, H. Lange, Th. Leffler & S. Liebl (Hrsg.), *Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre 2011* (Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 220, S. 115–122). Hamburg: Czwalina.
- Marquardt, A. (2010a). *Boxe-Éducative: Rahmenkonzept für ein Angebot im außerunterrichtlichen Schulsport*. Zugriff am 23.10.2012 unter <http://www.boxe-educative.de/links-literatur/>
- Marquardt, A. (2010b). *Boxsport im Aktionsprogramm Schule-Sportverein*. Zugriff am 07.11.2012 unter <http://www.boxe-educative.de>
- Zeitschrift sportpädagogik 3/2003. *Ringten, Raufen und Kämpfen*.

## Bedenkenswert

„An diesen vitalen Kraftquellen könnte man auch anknüpfen, wenn sich... Schwierigkeiten in den Weg stellen, vor allem aber auch im Sportunterricht der Schule.

Dafür kommen besonders in Frage: die Anregungspotentiale des

- **Wahrnehmens von Rückmeldungen auf Eigenaktivität,**
- **des kämpferischen Annehmens von Herausforderungen,**
- **aber sicher auch das gesteigerte Selbstgefühl beim Eigen-Erlebnis körperlicher Leistungsfähigkeit.**

(Hervorhebungen: H. Lang)

Hassenstein, B. (1983). Biologische Verhaltensforschung. In *Motorik- und Bewegungsforschung*. Schorndorf Hofmann-Verlag

## Lernkartei

### Fang den Ball

**Ziel:** Auge-Hand-Koordination, Kraftdosierung

**Kurzbeschreibung:** 2 Schüler stehen sich in größerem Abstand gegenüber. Sie werfen sich einen Tennisball zu und sollen dabei gezielt Aufgaben erfüllen, z. B.: Der Ball darf nur von oben gegriffen werden; der Ball muss 1x auf den Boden prellen; der Ball darf nur mit links/rechts geworfen/gefangen werden; nach dem Wurf muss man sich 1x um die eigene Achse drehen etc. Der Modifikation sind kaum Grenzen gesetzt.

**Material:** Tennisbälle

**Differenzierung:**

- Softbälle
- Es werden zwei Tennisbälle verwendet
- 1 Ball wird hoch zugeworfen, der andere auf den Boden geprellt
- Der Ball muss mehrfach aufprellen

**Achtung:** Dies ist eine koordinativ sehr anspruchsvolle Übung. Sie sollte langsam und einfach begonnen werden.



### Richtiges Stehen und sicheres Gehen

**Ziele:** Grundstellung sicher einnehmen, individuelle Schrittgröße erlernen

**Kurzbeschreibung:** Die Schüler stehen in der Grundposition (ca. schulterbreit, Fußspitzen parallel nach vorne, eine Schrittlänge Abstand). L steht mit dem Rücken zu ihnen und bewegt sich schrittweise in alle vier Richtungen. Die Schüler folgen den Bewegungen. Wenn die Schritte korrekt ausgeführt wurden, gelangt man direkt auf den Ausgangspunkt zurück. Die Hände werden als Deckung gehalten.

**Material:** Matten, Klebpunkte o. Ä. zum Markieren des Ausgangspunktes

**Differenzierungen:**

- L sagt die Richtung an, SuS haben die Augen geschlossen
- Rollenwechsel: Ein Schüler gibt die Schrittrichtungen vor
- Die Führungshand ist zur Erinnerung markiert

**Achtung:** L steht mit dem Rücken zur Gruppe; die Füße dürfen sich nicht überkreuzen



### Mit der Führungshand führen, mit der Schlaghand gezielt treffen

**Ziele:** Erlernen einer Geraden mit der Führungs- und der Schlaghand im Stand und in der Bewegung

**Kurzbeschreibung:** Die Schüler stehen in der Grundstellung und üben zunächst einzelne Schläge. Es wird auf den korrekten Schulter- und Hüfteinsatz geachtet. Die schlagende Hand geht weit nach vorne und wird gerade zurückgezogen.

**Material:** Matten, Markierungen, o. Ä.

**Differenzierungen:**

- Der Schlag erfolgt nach einem akustischen Signal
- Die Schüler bewegen sich im Raum
- Es werden kleine Gewichte verwendet

**Achtung:** Die nicht schlagende Hand wird als Deckung am Jochbein gehalten.



### Bitte Abstand halten!

**Ziele:** Erlernen der richtigen Distanz zueinander, Entwicklung eines Bewusstseins für das partnerschaftliche Boxen

**Kurzbeschreibung:** Die Partner stehen sich frontal in der Grundstellung gegenüber. Sie führen abwechselnd Einzelschläge oder vorgegebene Schlagkombinationen aus, ohne sich zu treffen.

**Material:** Handschuhe

**Differenzierung:**

- Die Partner bewegen sich und halten den Abstand ein

**Achtung:** Die Schlagkombinationen langsam steigern; Kampfdistanz in der Bewegung einhalten; keine zu schnellen Schritte ausführen



### Schlag auf Schlag

**Ziele:** Gefühl für die Kampfdistanz entwickeln, Verbesserung der Auge-Hand-Koordination, Verkürzung der Reaktionszeit

**Kurzbeschreibung:** Die Partner stehen sich gegenüber. Partner A in Grundstellung, Partner B mit herabhängenden Händen.

Partner B hebt abwechselnd eine Faust und Partner A schlägt locker darauf.

**Material:** Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen

**Differenzierungen:**

- Übung wird in der Bewegung ausgeführt
- Kombinationsschläge

**Achtung:** Partner B muss den Arm etwas nach vorne neigen und leichten Gegendruck gegen den Schlag geben; nach dem Treffer muss Partner B beide Hände gesenkt halten; Partner A soll schnell aber nicht hart schlagen; die rechte Faust trifft auf die linke Hand, die linke Faust trifft auf die rechte Hand (Chiasmus); auf saubere Schlagausführung achten – die Hände nach dem Schlag nicht fallen lassen, sondern gerade zurück ziehen („Sprungfeder“)



### Sensibilisierung: treffen und treffen lassen

**Ziele:** Dosierung der Schlaghärte, Vertrauen in den Partner erleben

**Kurzbeschreibung:** Partner A steht ohne oder mit Deckung und lässt sich von Partner B treffen. Er gibt gegebenenfalls Rückmeldung über die Schlaghärte. Partner B trifft auf abgesprochene Punkte (Körper, Stirn, Schulter etc.) oder darf den Trefferpunkt frei wählen.

**Material:** Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen

**Differenzierungen:**

- Partner A bewegt sich langsam
- Partner A hält B durch langsame Schläge mit der Führungshand und/oder Schlaghand auf Distanz
- Partner A geht auf B zu und schlägt langsam mit der Führungs- und/oder Schlaghand

**Achtung:** Diese Sensibilisierungsübung muss angebahnt werden. Die Besonderheit des Leichtkontaktboxens ist mit den SuS herauszuarbeiten.



### Einen Treffer vermeiden

**Ziel:** Einem entgegenkommenden Schlag zur Stirn wird durch Bewegung des Oberkörpers ausgewichen (Pendel- bzw. Meidbewegung)

**Kurzbeschreibung:** Die Partner stehen sich gegenüber, Partner A schlägt Führungshand zur Stirn, Partner B weicht durch leichte Bewegung im Oberkörper aus. Die Aufgaben wechseln nach festgelegter Zeit.

**Material:** Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen

**Differenzierungen:**

- Abgesprochene Schläge oder Schlagkombinationen möglich
- Steigerung der Schlaggeschwindigkeit
- Spielform: Partner A hat z. B. drei Schläge, danach sofortiger Wechsel und B schlägt

**Achtung:** Es soll auf die Stirn gezielt werden (nicht auf die Nase, den Kiefer o. Ä.), die SuS müssen in der Lage sein, Schlaghärte und Schlaggeschwindigkeit zu dosieren. Die Ausweichbewegung erfolgt immer in die Richtung, aus der kein erneuter Schlag zu erwarten ist („aus dem Schlag herausbewegen“).



### Warum wackelt das so? Treffen beweglicher Ziele

**Ziel:** Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und der Antizipationsfähigkeit

**Kurzbeschreibung:** Die SuS trainieren Einzelschläge oder Schlagkombinationen an verschiedenen beweglichen Gegenständen (Pendelball, Doppelendball, Reflexball etc.). Sie entwickeln Distanzgefühl, Gefühl für die Dosierung der Schlaghärte und den richtigen Zeitpunkt des Schlages („Timing“).

**Material:** Boxhandschuhe, Pendelball, Doppelendball, Reflexball

**Differenzierungen:**

- Steigerung der Komplexität der Schlagkombination
- Erhöhung der Rundendauer bzw. Rundenzahl

**Achtung:** Der schlagende Arm muss gerade geführt und die Faust beim Auftreffen eingedreht werden (Handrücken zeigt nach oben). Die nicht schlagende Hand verbleibt in der Deckung.



### Bedingtes Sparring

**Ziel:** Vertiefung und Automatisierung der Grundtechniken durch Anwendung in vorgegebenem Sparring; Förderung der Selbstsicherheit; regelbewusstes und faires Verhalten

**Kurzbeschreibung:** Die SuS haben bereits verschiedene Sensibilisierungsübungen durchlaufen, sie sind grundsätzlich in der Lage, vorsichtig und dosiert zu schlagen. Die Regeln für einen Sparringskampf wurden erarbeitet und in Erinnerung gerufen. Den Partnern werden die möglichen Schlagformen vorgegeben (z. B. nur mit der Führungshand; nur Schläge zum Körper; höchstens drei Schläge hintereinander etc.). Nach dem Shake-Hands gibt der Kampfrichter das Signal zum Start. Zu Beginn sollte die Lehrkraft diese Aufgabe übernehmen; sie kann, bei steigender Kompetenz, mehr und mehr von den Schülern übernommen werden.

**Material:** Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen, Ringuhr/Stoppuhr, abgesteckte Kampffläche

**Differenzierungen:**

- Die Vorgaben zu den erlaubten Schlägen werden verringert, bis hin zum freien Sparring
- Die erlaubten Trefferflächen werden ausgeweitet
- Wenn ein Partner deutlich überlegen ist, darf als Handicap nur mit einer Hand geboxt werden

**Achtung:** Genaue Absprachen über die erlaubten Schläge wichtig; Kampfzeit sollte zu Beginn kurz gehalten werden (1 min); Ernsthaftigkeit der Situation sollte beachtet werden; Zwischenzeit sollte angesagt werden



### Überzahl

**Ziele:** Sicherheit in der Verteidigung gewinnen; Abbau von Unsicherheit

**Kurzbeschreibung:** 1 Schüler tritt gegen 2 Partner an. Kurzbeschreibung wie beim bedingten Sparring.

**Material:** Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen, Ringuhr/Stoppuhr, abgesteckte Kampffläche

**Differenzierung:**

- Der einzelne Schüler hat eine „Ruhezone“ im Ring

**Achtung:** Die Möglichkeiten der Verteidigung sollten bekannt sein.



### Gerät verteidigen

**Ziel:** Vertiefung der Position zu einem Partner, spielerischer Einsatz des eigenen Körpers

**Kurzbeschreibung:** Partner A hat die Aufgabe, einen Sandsack, Pendelball, aufrecht stehenden Weichboden o. Ä. zu treffen. Partner B bewegt sich so vor A, dass dieser daran gehindert wird. Nach einem gelungenen Treffer muss Partner A wieder neu ansetzen.

**Material:** Boxhandschuhe, nach Möglichkeit Mundschutz/Bandagen, zu treffender Gegenstand

**Achtung:** Nach jedem Treffer muss Partner A den Angriff neu starten.





15 x 24 cm, 160 S. + CD-ROM  
ISBN 978-3-7780-0542-2

**Bestell-Nr. 0542 € 21.90**

E-Book auf [sportfachbuch.de](http://sportfachbuch.de) € 17.90

Susanne Pape-Kramer / Dr. Ulrike Köhle



## Doppelstunde Bewegungsgestaltungen

**Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele für  
Schule und Verein**

**2., komplett überarbeitete Auflage 2012**

Im vorliegenden Buch wird ein Vermittlungsweg aufgezeigt, der allen Sportlehrkräften die Möglichkeit bieten soll, Schüler in diesem Bereich ohne großen Aufwand anzuleiten. Während in der Unterstufe die spielerische Vermittlung von Fortbewegungsgrundformen im Vordergrund stehen, werden in der Mittel- und Oberstufe konkrete sportartspezifische Elemente erlernt. Die Übungseinheiten sind jeweils auf einen Zeitraum von ca. 80 Minuten zugeschnitten. Das Buch ist für alle Personen interessant, die 10- bis 19-Jährige unterrichten. **Jedem Buch liegt eine CD-ROM bei, auf der Techniken und Übungen in Videoclips dargestellt werden.**

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter [www.sportfachbuch.de/0542](http://www.sportfachbuch.de/0542)

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

# Offene Tanzaufgaben – eine Choreografie nach einer Vorgabe?

**Katrina Falkenberg**

„Tanz“ integrierte sich während der vergangenen Jahrzehnte fest im Schulsport. Zahlreiche Tanzprojekte mit Schülerinnen und Schülern (1) bezeugen den zunehmenden Wunsch nach körperlich kreativen Ausdrucksweisen. In diesem Zusammenhang ist *Royston Maldoom* zu nennen, ein englischer Choreograf, der bereits seit über 30 Jahren mit Jugendlichen zusammenarbeitet. Unabhängig von deren Voraussetzungen entwirft er ein Gemeinschaftsprojekt – bspw. *Rhythm Is It!* aus dem Jahre 2003 – in dem die SuS lernen zu kooperieren und soziale Kompetenzen zu entwickeln (2). Bei diesen Projekten steht der Choreograf meist im Zentrum und fungiert als leitende Persönlichkeit. Allerdings fühlen sich Lehrkräfte dieser Rolle nicht immer gewachsen. Bei diesem Projekt – mit dem Schwerpunkt der offenen Aufgabenstellungen – soll eine Möglichkeit aufgezeigt werden, um die Kreativität der Teilnehmenden in den Vordergrund zu stellen.

## Worum geht es in dem Projekt?

Die Beteiligten sollen eine eigene Choreografie entwickeln, nachdem sie sich ein Ausgangsmaterial ausgesucht haben, auf dessen Basis sie eine künstlerische Ausgestaltung vornehmen sollen. Das Projekt umfasst einen Zeitraum von vier Wochen für geübte Gruppen; bei ungeübten SuS sind sechs Wochen zu empfehlen. Zunächst sollten Kleingruppen von vier bis fünf Personen gebildet und die Materialien für die Aufgabenstellungen bereitgestellt werden. Es wäre von Vorteil, wenn sich in jeder Gruppe eine Person mit Tanzerfahrung befinden könnte bei insgesamt leistungsheterogener Zusammensetzung.

Die Grundlage für die Aufgabenstellungen bilden vier Kategorien, aus denen sich die SuS ihr zu bearbeitendes Aufgabengebiet auswählen können. Hierbei kann es natürlich der Fall sein, dass sich alle Gruppen für eine Arbeitsgrundlage entscheiden oder andere wiederum komplett außen vor bleiben. Dies stellt jedoch kein Problem dar, da der nötige Raum für die freie Entfaltung ihrer Kreativität gegeben wird. Darüber hinaus besteht Wahlfreiheit, ob und wenn ja, welche Musik die Gruppen nehmen.

Das Projekt birgt das Risiko, dass die Produkte am Ende der Einheit als nicht zufriedenstellend erscheinen können, wenn die SuS ohne angemessenes Engagement und Ernsthaftigkeit während des Bearbeitungsprozesses arbeiten. Dem kann entgegengewirkt werden, indem den Teilnehmern ihre eigene Verantwortung

bewusst gemacht wird und sich die Lehrkraft davon löst, ein einheitliches Ergebnis zu erwarten.

## Welche Themenbereiche stehen zur Verfügung?

### A Bilder

1. Trisha Brown gilt als eine Vorreiterin, die Spuren ihrer Tänze in Bildern festzuhalten. Dabei kann Kohle zwischen die Zehen genommen oder auf einer Fläche, bspw. weißem Blatt, verbreitet werden, um nach dem Tanz ein Bild als Produkt zu haben.



**Katrina Falkenberg**

Lehrerin im  
Vorbereitungsdienst

katrinaf@web.de

**Arbeitsauftrag:** Sucht euch ein Material aus, das ihr „betanzen“ könnt und eines, mit dem ihr Spuren hinterlasst. Probiert verschiedene Bewegungen aus und seht, welche Resultate dadurch entstehen.

**! Tipp** Kohle lässt sich leicht aus Grillkohle selbst herstellen. Bunte Kreide eignet sich ebenfalls!

→ Tipp-Karten eignen sich als zusätzliche Hilfestellungen und können separat herausgegeben werden, wenn die Gruppen weitergehende Informationen benötigen.

2. Surrile Fotografien können die Fantasie anregen. Der Bildinhalt scheint nicht gleich eindeutig zu interpretieren, doch die einzelnen Bildelemente können als Tanzbasis genutzt werden.

**Arbeitsauftrag:** Was erkennt ihr in den Fotografien? Sucht euch Inhalte aus, die ihr tänzerisch umsetzen könnt.

**! Tipp** Der Spiegel, Türen oder auch das Bad könnten Themenfelder sein!

→ **Interdisziplinarität:** Die Fotografien können im Kunstunterricht selbst geknipst werden, falls der Lehrer die Freiheit für die Motivwahl stellen will.



## B Gedichte

### Sporteln

Schwitzen  
Radeln Schwimmen  
Tief Luft holen  
Gewinnen ist das Ziel  
Muskelkater!

### Vier Jahreszeiten

Frostig klirrt der Winter,  
karg liegen die Bäume brach,  
da schaut ein Vögelchen schüchtern hinter,  
unschuldig dem Frühling nach.

Einst war er die Blüte des Jahres,  
ergötzt sich der Mensch nach Strahlen der Sonne,  
steht der Sommer für einzig wahres,  
der Herbst bringt des Laubes Wonne.

**Arbeitsauftrag:** Wovon handeln die Gedichte? Versucht die Inhalte tänzerisch umzusetzen.

**! Tipp** Was machen die Jahreszeiten aus und welche Tätigkeiten verbindet ihr damit? Wie kann man Sportarten umsetzen?

## C Texte

1. Ein Krimi ist spannend und kann tänzerisch umgesetzt werden. Hierzu sollten sich die SuS zunächst einmal über den Verlauf der Geschichte im Klaren werden, um anschließend zu filtern, welche inhaltlichen Aspekte sie umsetzen wollen. Dazu können sie sich aussuchen, ob sie den Inhalt verändern wollen und sich bspw. ein eigenes Ende überlegen.

*Bsp.: Vermisstes Talent*

*Als ich morgens aufwachte, war sie weg und niemand hatte auch nur eine Spur, wo sie sein könnte. Julia ist 14 Jahre und hat viele Freunde, ihr größter Traum ist es, Schauspielerin zu werden. So beschreibt sie ihre Mutter, die sie nach dem Ballettunterricht abholen wollte ...*

**Arbeitsauftrag:** Wie könnte die Geschichte weiter gehen? Versucht die bisher beschriebenen Personen und Begebenheiten tänzerisch darzustellen.



**Tipp**

In Krimis kommen oftmals Detektive vor, die den Fall versuchen zu lösen. Ihr könnt ihn den Tathergang nach und nach erschließen lassen.

2. Beliebige wählbare Sprüche wie „Manchmal ist weniger mehr“ sind denkbar. Die Darsteller könnten in ihrer Umsetzung sehr minimalistisch arbeiten, indem sie gezielt kleine Veränderungen in wiederkehrenden Bewegungen integrieren oder sich ausschließlich auf Mimik in statischen Elementen konzentrieren. Falls ein einziges Wort wie z. B. „Frankfurt“ der Auslöser für die Beschäftigung sein soll, bietet das ein erhebliches Spektrum an Entfaltungsmöglichkeiten.

**D Gegenstände**



**Arbeitsauftrag:**



**Tipp**

Kennt ihr die „Frankfurt Skyliners“? Sie sind berühmt für ihr Basketballspiel und ihre Cheerleader.

→ **Interdisziplinarität:** Die Gestaltung der Texte der Kategorien B und C bieten sich für den Deutschunterricht an. Hierdurch könnten die SuS selbst ihre Grundlagen erarbeiten und mit Ideen versehen, die ihrem Interesse entsprechen und sie zu einer Umsetzung anregen.



**Wie gestaltet sich die Durchführung?**

**1. Woche: Festlegung des Kleingruppenthemas und erste Proben**

Die Lehrkraft kann für die einzelnen Gruppen Sprecher einteilen, die zu Beginn der Einheit einen *4-Wochen-Plan* mit den jeweiligen Aufgabenstellungen der einzelnen Wochen erhalten und diesen mit sich zu führen haben.

In der ersten Woche wählen die Beteiligten eines der vier Themengebiete aus und beginnen das Material zu erkunden. Eine Art Brainstorming, welche Möglichkeiten in der Nutzung des Materials denkbar sind, schließt sich an. **Entscheidend ist, dass sie genügend Zeit erhalten, um sich erste Gedanken zu machen, wobei der Umschwung von der reinen gedanklichen Arbeit hin zur praktischen Erprobung nicht zu lange dauern sollte.** Durch das Ausprobieren können Hemmungen abgebaut und Ideen gefunden werden. Dadurch, dass das Aufgabengebiet frei gewählt werden kann, sollte eine zeitliche Vorgabe als Richtlinie dienen.

Da die Bearbeitungszeit während der vierwöchigen Einheit recht knapp bemessen ist, sind maximal 30 Sekunden als Gesamtumfang des Tanzes festzulegen. Bei kreativen Gruppen oder wenn die sechswöchige Umsetzung gewählt wird, kann auch eine Tanzumfangszeit von einer Minute in Erwägung gezogen werden.

**2. Woche: Erprobte Schritte festlegen und üben**

Die Bewegungen, die sich die SuS überlegen, können durchaus auch den Charakter eines Bewegungstheaters beinhalten. Allerdings sollte hierbei darauf geachtet werden, dass die Bewegungsintensität und der sportliche Aspekt nicht in den Hintergrund rücken. Das Fach „Darstellendes Spiel“ kann an diesem Punkt anknüpfen und die gestalterischen Fähigkeiten ausbauen. In dieser Woche sollten sich die Kleingruppen auf Schritte einigen, die sie beibehalten, falls dies in der ersten Woche noch nicht geschehen ist. Diese müssen in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht und um einen Anfang und ein Ende ergänzt werden. Bei schwächeren Gruppen, kann dieser Aspekt durch das Einneh-

men einer einfachen Position am Anfang und Ende erfüllt werden. Aufzeichnungen, die den Ablauf der Schrittfolge dokumentieren, sind erwünscht, da zwischen den Sportstunden meist eine Woche liegt. Eine weitere Option sind Videoaufnahmen der Zwischenprodukte, wenn sich die SuS einverstanden erklären. In der Unterstufe müssen für Aufnahmen die Eltern schriftlich um Erlaubnis gebeten werden.

### 3. Woche: Sicherheit gewinnen

Routine in der Darbietung entsteht dadurch, dass die SuS ihren Tanz mehrfach durchgehen. Gegenseitige Korrekturen zwischen den Gruppen und auch durch den Lehrer können hierbei hilfreich sein. Spätestens ab dieser Woche sollten die Ergebnisse vor der Gesamtgruppe präsentiert werden, um die Scheu vor dem Auftritt mit Publikum zu nehmen. Wenn Gruppen sehr schüchtern sind, kann die Präsentation darauf begrenzt werden, dass sich je zwei Gruppen ihre Ergebnisse gegenseitig vorführen.

### 4. Woche: Überprüfung oder ggf. Vertiefung

Die einzelnen Gruppen sollten die Chance erhalten, ihr Ergebnis zwei Mal vorzutanzten, damit sie im ersten Durchgang Nervosität abbauen können und die Gewissheit haben, dass bei Fehlern ein erneuter Versuch ansteht. Auch hier könnte zur Sicherung eine Videoaufnahme angefertigt werden. In Bezug auf die Überprüfung ist zu sagen, dass eine Bewertung der Produkte zunächst schwierig erscheint, da sie sehr voneinander abweichen können. Demnach sollte im Vordergrund der Bewertung der Einbezug des Ausgangsmaterials und dessen Umsetzung stehen. Dazu kommen die Kreativität, mit der die Gruppe ihr Ergebnis aufbereitet hat, und deren Verhalten während des Arbeitsprozesses.

#### Anmerkungen

- (1) Im Folgenden mit SuS abgekürzt.
- (2) Weitere Informationen sind unter <http://www.royston-mal-doom.net/start/intro> zu finden.

## Tanztagebuch

**Hinweis:** Dieser Fragebogen muss zu jeder Stunde ausgefüllt und am Ende der Einheit abgegeben werden.

Name: \_\_\_\_\_

Thema der Einheit: \_\_\_\_\_

Gruppenmitglieder: \_\_\_\_\_

### 1. Woche:

Thema der Stunde: \_\_\_\_\_

- A) Welches Ergebnis kann nach der Stunde festgehalten werden?
- B) Was hat in der Stunde Spaß oder auch keinen Spaß gemacht?

## Mögliche Bewertungstabelle

Teilnehmer/In	Kriterium	++ = 1	+ = 2	0 = 3	- = 4	- = 5	n. f.
Name: Beispiel	Aufgabenfeld: Gegenstand „Stuhl“						
Kreativität	Einbezug						
	Themenvorgabe		X	→	Überzeugende Umsetzung des Themas „Stuhl“		
	Schrittvielfalt			X	→	Viele Schrittwiederholungen in der Nutzung des Stuhls	
	Formationswechsel			Keine Wechsel ←		X	
Spannung	Ideenvielfalt im Produktionsprozess			X			
	Dramatik			X			
Ausführung	Synchronität	X					
	Körperspannung		X				
	Mimik				X		