

Christian Kröger, Bettina Frommann & Carolin Klinge

Stationskarten Racketsportarten

Koordinationschulung





1 Einleitung

Die vorliegende Handreichung an Stationskarten zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten für Racketsportarten mit Schwerpunkt Badminton präsentiert zahlreiche Möglichkeiten, die Bewegungskoordination der Schülerinnen und Schüler mit Schläger und Ball und anderen Fluggeräten unterrichtsnah darzustellen. Es wird stets eine ganzheitliche, elementare Methodik mit Schläger und Ball bevorzugt, die je nach Möglichkeit vorhandener Geräte den Gebrauch von verschiedenartigen Schlägern und Bällen verlangt. Durch eine Vielzahl an unterschiedlichen Flug- und Schlaggeräten kann ein bewegungsintensiver, abwechslungsreicher und vielseitiger Sportunterricht mittels der Stationskarten entwickelt werden. Je nach Alters- und Leistungsvoraussetzungen liegt es in der Beurteilung der Lehrperson, die verschiedenen Stationen ausschließlich mit Badmintonschlägern ausführen zu lassen, oder – wie von den Autoren beabsichtigt – auf unterschiedliche Schlag- und Fluggeräte zurückzugreifen.

„Einen fliegenden Gegenstand mit der Hand oder mit anderen Schlaggeräten zu treffen oder zu einem Partner zurückzuschlagen, ist für jedes Kind Motivation und Herausforderung zugleich“ (Meis & Schaller, 2001, S. 8). Allerdings muss dabei bedacht werden: „Ein großes Problem stellt für die meisten Schülerinnen und Schüler der Umgang mit verschiedensten Schlägern bzw. die Auge-Hand-Koordination dar“ (Lemke, Müller & Weyers, 2014, S. 11).

Stationskarten Racketsport

Theoretische Grundlagen



Es ist nicht das Ziel dieser Übungssammlung, die Endformen von gewissen Schlagtechniken (= Fertigkeiten) anzusteuern. Vielmehr steht im Mittelpunkt das Erlernen einer allgemeinen, quasi racket-übergreifenden Treff- und Schlagsicherheit, die die Schülerinnen und Schüler eigenständig und losgelöst von extrem vorgegebenen bewegungssteuernden Instruktionen (= implizites Lernen) erfahren sollen. Damit soll ein Beitrag geleistet werden, die Entwicklung der Spielfähigkeit u. a. mit dem Baustein Koordination zu unterstützen.

Das Motto lautet: Erprobe deine Fähigkeit im Umgang mit unterschiedlichen Schlaggeräten! Fördere dein Schlaggefühl!

Dabei stehen die in den Übungen verwendeten Materialien in nahezu jeder Sporthalle zur Verfügung oder sind mit einem geringen Aufwand leicht durch Alternativen zu ersetzen. Somit können die Karten effektiv und schnell genutzt werden.



2 Aufbau der Stationskarten

Der Aufbau der Stationskarten unterliegt einem immer wiederkehrenden Muster. Durch ein Übersichtsrastrer im Kopfteil erhalten die Lehrperson und die Schülerinnen und Schüler schnell einen groben Überblick zum jeweiligen Inhalt der Übung. Informationen über den Namen der Übung, die erstrangig geforderten Druckbedingungen (Zeit- oder Präzisionsdruck; zweitrangig untergeordnete Druckanforderungen) und Angaben über den Komplexitätsgrad der Koordinationsanforderung können schnell entnommen werden. Die bildhafte Darstellung veranschaulicht die zu bewältigenden Übungen und verringert Unklarheiten, die aus der knappen Aufgabenstellung heraus entstehen könnten. Hierbei ist farblich gekennzeichnet, zu welcher Übung das jeweilige Bild gehört. Anschließend folgen drei Übungen. Die erste Übung ist die leichteste Übung, auf die zwei Variationsmöglichkeiten folgen. Zur Differenzierung ist jede Übung entweder mit der Farbe Grün, Gelb oder Rot gekennzeichnet, um im Sinne einer Ampel den Schwierigkeitsgrad zu symbolisieren und der Heterogenität der Leistungsfähigkeit innerhalb einer Schulklasse gerecht zu werden. Auf jedem Foto ist die Ampelfarbe gekennzeichnet. Durch diese Binnendifferenzierung kann gewährleistet werden, dass alle Schülerinnen und Schüler unabhängig von den körperlichen Voraussetzungen aktiv am Sportunterricht teilnehmen können. Durch die drei Differenzierungen kann die Koordinationsschulung von den Schülerinnen und Schülern so variiert werden, dass die

Stationskarten Racketsport

Theoretische Grundlagen



individuellen Voraussetzungen und Ansprüche berücksichtigt werden. Auf jeder Stationskarte befinden sich zusätzlich noch wesentliche Tipps (Sicherheitsmaßnahme, Vereinfachung, Bewegungstipps) zur Bewältigung der Stationsaufgaben. Die Namen der einzelnen Karten sind möglichst prägnant gewählt worden, um einen unmittelbaren Bezug zur Idee der jeweiligen Stationskarte ableiten zu können.



3 Anwendung und Einsatz im Schulsport

„Das Lernen an Stationen hat Konjunktur“ (Schmoll, 2007, S. 3).

Vorteile durch das Arbeiten mit Stationskarten sind einerseits die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler und andererseits die Entlastung der Lehrperson im Unterrichtsgeschehen, sodass Zeit für gezieltes Beobachten wie z. B. individuelle Korrekturen vorhanden ist.

„Lernen an Stationen (oder auch Lernzirkel, Stationenlernen, Übungszirkel, usw.) beschreibt jeweils das zusammengesetzte Angebot mehrerer Lernstationen, das die Lernenden im Rahmen einer übergeordneten Thematik bearbeiten und unter Umständen teilweise mitgestalten.“ (Schmoll, 2007, S.4)

Im Rahmen eines Koordinationsparcours können mehrere Inhalte gleichzeitig eingebaut und geschult werden. Die Lehrperson trägt dabei wesentlich zum Erfolg und dem Gelingen der einzelnen Übungen bei, weil damit gezielt Schwerpunkte im Koordinationsparcours gesetzt werden. Die Zusammensetzung der einzelnen Stationen richtet sich überwiegend nach dem Leistungsstand der Schülerinnen und Schüler, um so adäquate Anforderungen gewährleisten zu können. Aufgrund eines erhöhten organisatorischen Aufwands (Auf- und Abbau) ist es erwünscht, eine komplette Unterrichtsstunde für eine racketübergreifende bzw. badmintonspezifische

Stationskarten Racketsport

Theoretische Grundlagen



Koordinationsschulung einzuplanen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, einzelne Stationen in das Aufwärmprogramm zu integrieren. Aufgrund einer höheren Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler bietet sich der Beginn der Unterrichtsstunde für eine Umsetzung der Koordinationsaufgaben an. Eine genaue Festlegung der Übungsdauer an den einzelnen Stationen muss nicht unbedingt erfolgen, stattdessen kann vielmehr in gemeinsamer Absprache mit den Schülerinnen und Schülern ein Zeitintervall festgelegt werden.

Im Schulalltag ist es meistens der Regelfall, mit 25 bis 30 Schülerinnen und Schülern in einem Hallendrittel zu unterrichten. Diese Gegebenheit lässt es allerdings nicht zu, dass eine Rückschlagsportart wie z. B. Badminton regelkonform von allen Schülerinnen und Schülern zur gleichen Zeit ausgeübt werden kann.

Beim Einsatz der Stationskarten können in einem rückschlagorientierten Aufwärmen die Einzelstationen „4“ bis „7“ mit der gesamten Klasse in Bewegung und Einzelarbeit durch das Hallendrittel ausgeführt werden.

Eine mögliche Zusammenstellung für einen Koordinationsparcours sind die Stationen: „Torwart“ (39, Zeitdruck), „Hütchenfänger“ (52, Präzisionsdruck), „Platztausch“ (51, Organisationsanforderungen unter Zeitdruck), „Bein-Ticker“ (34, Variabilitätsanforderung unter Zeitdruck) und „Drunter und Drüber“ (57, Komplexitätsanforderungen unter Präzisionsdruck).

Stationskarten Racketsport



Theoretische Grundlagen

Die Reihenfolge der einzelnen Stationen ist nicht willkürlich zu setzen, da darauf geachtet werden sollte, dass aufeinanderfolgende Stationen auch unterschiedliche Anforderungen an die Schülerinnen und Schüler stellen. Dabei werden die Schülerinnen und Schüler in Paaren auf die fünf verschiedenen Stationen aufgeteilt. Nach dem gemeinsamen Aufbau durchlaufen die Schülerinnen und Schüler dann in Partnerarbeit den Stationsparcours. Bei der Station „Drunter und Drüber“ können stets zwei Übungspaare die Station am Netz ausführen, sodass jedes Paar eine Längshälfte eines Spielfeldes nutzt. Durch die Übungen an den Hallenwänden „Torwart“ und „Platztausch“, können die gegebenen Räume optimal ausgenutzt werden. Die beiden anderen Stationen „Hütchenfänger“ und „Bein-Ticker“ sind in ihrer Standortwahl flexibel und können dementsprechend variabel im Hallendrittel aufgebaut werden. Es ist jedoch darauf zu achten, dass alle Übungspaare, die dieselbe Station ausführen, einen gemeinsamen Bereich der Halle nutzen, sodass ein übersichtlicher und strukturierter Wechsel zu der nächsten Station möglich ist. Da der Komplexitätsgrad der einzelnen Stationen variiert, ist die Herausforderung sowohl für sehr leistungsstarke als auch für etwas leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler gegeben.

5

Hochspielen und Auffangen



Du brauchst: 1 Schläger, 1 Federball

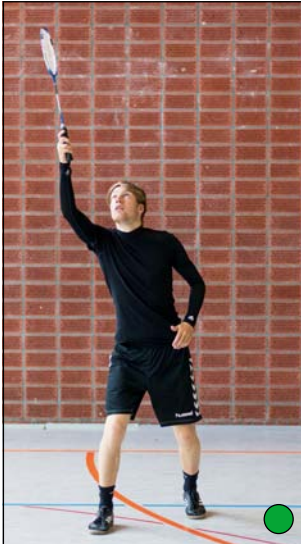
Komplexität



Einzelübung

Präzisionsdruck

Differenzierungsfähigkeit



Aufgaben



Spiele einen Federball mit deinem Schläger unterschiedlich hoch in die Luft und fange ihn anschließend mit deinem Schläger wieder auf, ohne deine freie Hand zu benutzen.



Mache zwischendurch eine Körperdrehung um die eigene Achse. Denke dir weitere Zusatzaufgaben aus, die du während der Flugphase des Federballs ausprobierst.



Versuche es auch einmal mit deiner schwachen Hand.

Achtung

Gehe dem Ball mit deinem Schläger entgegen!

6

Stationskarten Racketsport

Links- und Rechtshänder



Du brauchst: 2 Schläger, 1 Federball

Komplexität



Einzelübung

Präzisionsdruck

Differenzierungsfähigkeit



Aufgaben



Spiele einen Federball mit zwei Schlägern hoch und gehe/laufe dabei durch die Halle.



Versuche nun, nach 2–3 Schlägen den Federball zwischen den beiden Schlägern zu fangen (abzustoppen).



Spiele den Ball mehrfach sehr flach und im Anschluss mehrfach sehr hoch und fange ihn dann mit beiden Schlägern.

Achtung

Nimm dir zur Vereinfachung einen kleinen Softball und spiele mit Bodenkontakt zwischen den Aktionen!



Bälle-Klau

Ihr braucht: jeder: 1 Schläger, 1 Federball

Komplexität



Gruppenübung (6+)

Zeitdruck
Variabilitätsanforderung

Orientierungsfähigkeit



Aufgaben



Ihr haltet euren Schläger mit einem daraufliegenden Federball vor euch und lauft im Badmintonfeld umher. Dabei stiehlt ihr die Bälle von euren Mitschülern, indem ihr sie mit eurer freien Hand vom Schläger nehmt und auf eure eigene Schlagfläche legt. Wer hat nach 1 min die meisten Bälle auf dem Schläger?



Ihr bewegt euch nur noch mit Nachschritten in alle Richtungen fort.



Nun haltet ihr den Schläger in eurer schwachen Hand.

Achtung

Ihr seid euer eigener Schiedsrichter! Spielt fair!

86

Stationskarten Racketsport



Spiegel-Läufer

Ihr braucht: jeder: 1 Schläger, 1 Federball (Luftballon)

Komplexität



Gruppenübung (3+)

Präzisionsdruck
Organisationsanforderung

Orientierungsfähigkeit



Aufgaben



Ihr haltet mit eurem Schläger einen Ball in der Luft. Einer von euch steht mit Blickrichtung zur Gruppe vorne. Eure Aufgabe ist es, seine Bewegungen nachzumachen. D. h. geht er nach vorne, geht ihr nach hinten und bewegt er sich nach rechts, müsst ihr euch nach links bewegen.



Euer Vordermann integriert kreative Elemente (z. B. Drehungen, Hinsetzen).



Führt die Bewegungen des Vordermannes genau in die entgegengesetzte Richtung aus.

Achtung

Der Vordermann achtet darauf, dass die Geschwindigkeit der Bewegungen am Anfang niedrig ist!
Positionswechsel nicht vergessen!



Linien-Lauf

Ihr braucht: jeder: 1 Schläger, 1 Softball (Federball)

Komplexität



Gruppenübung (3+)

Präzisionsdruck
Organisationsanforderung

Orientierungsfähigkeit



Aufgaben



Versucht, genau auf den Hallenlinien zu laufen und einen Ball auf eurem Schläger zu balancieren. Integriert wenn möglich Richtungswechsel in euren Lauf auf den Linien.



Triffst du auf einen Mitspieler, dann klatscht euch mit der freien Hand ab.



Lasst den Ball nun auf eurem Schläger kontinuierlich tippen oder balanciert ihn mit eurer schwachen Hand.

Achtung

Gehen ist nicht erlaubt! Ein zügiges Lauftempo wird hier gefordert!