

Fitnes

in den Klassen 5-7



LEITFADEN PRAXIS



Christoph Schieb
Christian Schrader
Reinhard Liebisch
Lars Schlenker
Hans-Joachim Wachter
Klaus Bös

fitness

in den Klassen 5–7

LEITFADEN PRAXIS

Herausgeber: Unfallkasse Baden-Württemberg

Redaktion: Reinhard Liebisch
Hans-Joachim Wachter

Karlsruhe / Stuttgart / Wiesbaden 2010

Impressum

Autoren: Christoph Schieb – Grundschule Bad Münders
Christian Schrader – Karl-Sörensen-Schule Pinneberg
Reinhard Liebisch – Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Lars Schlenker – Karlsruher Institut für Technologie
Hans-Joachim Wachter – Unfallkasse Baden-Württemberg
Prof. Dr. Klaus Bös – Karlsruher Institut für Technologie

Redaktion: Reinhard Liebisch
Hans-Joachim Wachter

Fotografien: Christian Gaier, Mannheim
christiangaiier@yahoo.de

Grafische Gesamtgestaltung:
Norbert Bretschneider · CONCEPTDESIGN Studio für Gestaltung · Geisenheim
bretschneider-conceptdesign.de

Druck: frotscher-druck, Darmstadt

© 2010 Unfallkasse Baden-Württemberg – Karlsruhe – Stuttgart
Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. – Wiesbaden

Die Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.

INHALT

Vorwort	5
1 Einleitung	7
2 Praxisnahe Fitness-Testverfahren für die Schule	11
2.1 Deutscher Motorik-Test 6-18 (DTM 6-18)	11
2.2 Messung der motorischen Leistungsfähigkeit	12
2.3 Darstellung ausgewählter Testübungen (Kurztestform)	13
2.4 Testdurchführung	14
2.5 Testaufgaben	14
2.6 Testauswertung	19
3 Interventionsmaßnahmen im Sportunterricht	21
3.1 Entwicklungsbesonderheiten	21
3.2 Darstellung möglicher Unterrichtsgestaltungen	21
3.3 Hinweise zur Planung der Unterrichtsstunden zu den verschiedenen Förderschwerpunkten	23
4 Unterrichtsbeispiele zur Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit	25
4.1 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Ausdauer	25
4.1.1 Didaktisch-methodische Hinweise	25
4.1.2 Unterrichtsbeispiele	28
4.2 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Koordination	40
4.2.1 Didaktisch-methodische Hinweise	40
4.2.2 Unterrichtsbeispiele	42
4.3 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Kraft und Beweglichkeit	56
4.3.1 Didaktisch-methodische Hinweise	56
4.3.2 Unterrichtsbeispiele	58
5 Literaturhinweise	71
Anlagen	75

VORWORT

Heranwachsende brauchen Bewegung und Sport

Im Jahre 2006 wurde die erste bundesweite Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen (KIGGS) abgeschlossen. Im Verlauf der Studie wurden in Deutschland fast 20.000 Kinder und Jugendliche im Hinblick auf gesundheitliche Merkmale untersucht. Ein wesentlicher Bestandteil von KIGGS war das so genannte Motorik Modul (MoMo), das federführend vom Institut für Sport und Sportwissenschaft am Karlsruher Institut für Technologie durchgeführt wurde. Mit Hilfe des Motorik Moduls werden u.a. entwicklungsbezogene und periodische Trends der motorischen Leistungsfähigkeit, die körperlich-sportlichen Aktivitäten sowie die ihnen zugrunde liegenden kausalen Einflussfaktoren und deren Auswirkungen auf die Entwicklung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen analysiert.

Mittlerweile liegen dem Karlsruher Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FOSS) mehrere groß angelegte Untersuchungen zur Aktivität und Fitness von Kindern und Jugendlichen vor. Diese Studien bestätigen die Eindrücke von Erziehern, Lehrern und Forschern insofern, als sich die sportliche Aktivität und die körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern gegenüber früheren Kindergenerationen negativ verändert haben. Kinder und Jugendliche sind tendenziell in höherem Maße übergewichtig, weniger aktiv und ihre Leistungsfähigkeit hat sich verschlechtert.

Es ist ein zentrales Forschungsziel, diese Veränderungen mit aussagekräftigen Tests messen zu können. Deshalb wurde im Auftrag der Sportministerkonferenz in einer Expertengruppe der Deutschen Vereinigung für



Sportwissenschaft (dvs) unter Federführung von Prof. Dr. Klaus Bös der Deutsche Motorik-Test (DMT 6-18) entwickelt. Der DMT wird auch in diesem Leitfaden vorgestellt.

Es ist aber wichtig, dass nicht nur diagnostiziert, sondern auch erfolgreich interveniert wird. Um Lehrkräften und Übungsleitern eine

Hilfe zu geben, haben die Gemeindeunfallversicherungsverbände und Unfallkassen gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung bereits 2004 einen Leitfaden „Fitness in der Grundschule“ herausgegeben.

Dieser Leitfaden wird jetzt ergänzt durch den vorliegenden Leitfaden „Fitness in den Klassen 5-7“.

Untersuchungen zeigen, dass sich körperliche und gesundheitliche Probleme bei Kindern mit Eintritt in Pubertät und Jugendalter eher zuspitzen. Umso wichtiger ist es, gerade in dieser, in vielfältiger Weise „kritischen Lebensphase“ die Bewegung nicht zu vernachlässigen. Fit ist nur, wer sich bewegt und ich füge hinzu: sich so bewegt, dass damit auch Qualitätsmerkmale wie Vielseitigkeit und Anstrengung verbunden sind.

Um solche Bewegungs- und Sportprogramme initiieren und durchführen zu können, benötigen Übungsleiter und Sportlehrkräfte Hilfen. Der vorliegende Leitfaden stellt eine solche Hilfe dar. Er ist von den Autoren kompetent und mit viel Engagement zusammengestellt worden.

Ihnen, liebe Sportlehrerinnen, Sportlehrer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre und viel Erfolg bei der Anwendung mit Ihren Schülerinnen und Schülern.

PROF. DR. KLAUS BÖS
Vorstand des FoSS am Karlsruher Institut
für Technologie (KIT)

In den Jahren 2000 bis 2004 haben acht Unfallkassen und Gemeindeunfallversicherungsverbände aus sechs Bundesländern¹ (darunter die Unfallkasse Baden-Württemberg) und die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V., Wiesbaden, unter der fachlichen Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe das Forschungsvorhaben „Fitness in der Grundschule: Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung“ initiiert und durchgeführt.

Im Verlauf des Projekts wurden folgende Aspekte untersucht (s. auch Abb. 1):

- Wie sportlich aktiv (u.a. Art, Umfang, Intensität, Häufigkeit, Vereinszugehörigkeit) sind Kinder im Alter von 6–10 Jahren in der Freizeit und im Schulsport?
- Wie körperlich leistungsfähig bzw. fit (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit) sind Kinder im Alter von 6–10 Jahren?

- Welche gesundheitlichen Probleme (u.a. Unfälle, Beschwerden, Übergewicht) und welches Befinden haben Kinder im Alter von 6–10 Jahren?
- Welche Veränderungen hinsichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. Fitness zeigen sich bei Kindern von heute im Vergleich zu Kindern vor zwanzig Jahren?
- Welche Zusammenhänge bestehen zwischen den drei Bereichen sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit?

Darüber hinaus wurden Normwerte für die körperliche Fitness von Kindern, basierend auf den entwickelten sportmotorischen Tests für Kinder ermittelt.

Bei der Untersuchung handelte es sich um eine repräsentative Querschnittstudie. Im Rahmen des Forschungsprojektes wurden in der Zeit von Oktober bis Dezember 2000 insgesamt 1442 Schüler der Klassen 1 bis 4 aus Deutschland getestet. Von sämtlichen Schülern liegen Daten zu deren Sportaktivität (in und außer-

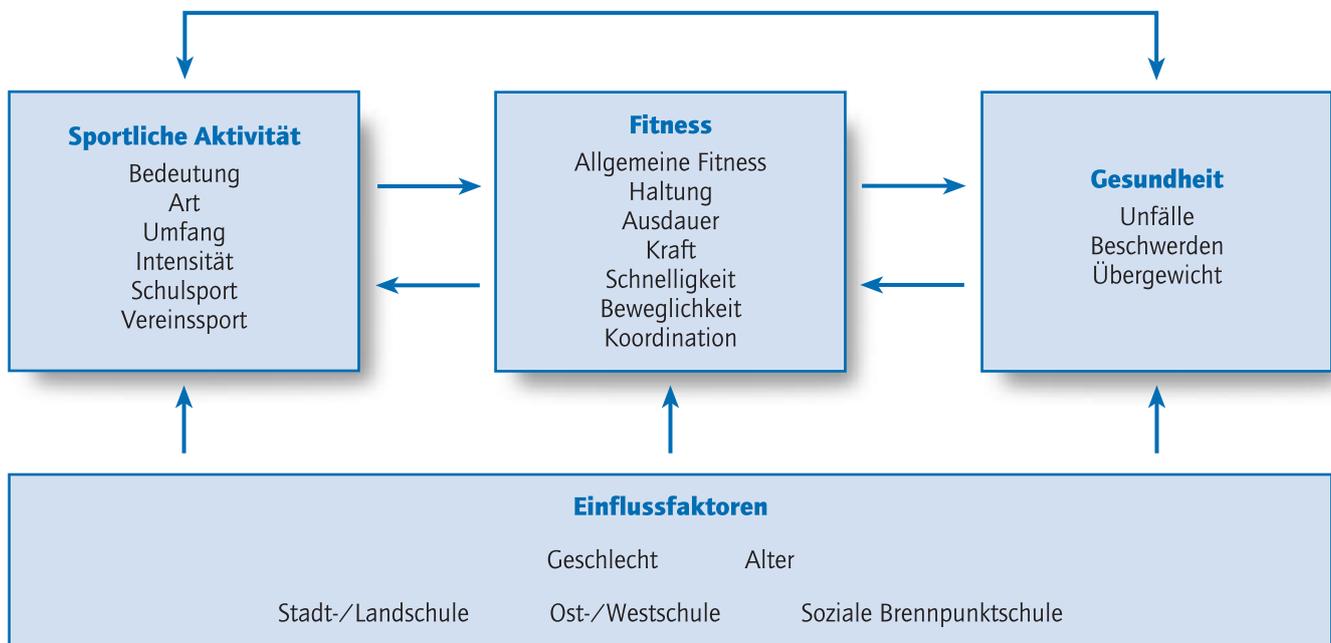


Abb. 1: Untersuchungsbereiche sportliche Aktivität, Fitness und Gesundheit bei Fitness in der Grundschule (Liebisch, Schieb, Woll, Wachter, Bös 2004, 10)

1) Unfallkasse Baden-Württemberg, Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, Unfallkasse Hessen, Unfallkasse Rheinland-Pfalz, Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern, Unfallkasse Sachsen-Anhalt



halb der Schule), Fitness (Motoriktests), Gewicht (Berechnung BMI), Gesundheit (Unfälle, Beschwerden, – ermittelt durch schriftliche Befragung in den Klassen 3 und 4 bzw. Interviews mit den Klassen 1 und 2) sowie eine Einschätzung der Lehrkräfte hinsichtlich der sportlichen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler (schriftliche Lehrerbefragung) vor.

Die Ergebnisse sind in „Fitness in der Grundschule – Endbericht“ (Bös, Opper, Woll 2002) dargestellt.

Ein weiteres Ziel des Forschungsprojekts war die Entwicklung einer Praxishandreichung „Fitness in der Grundschule – Leitfadens Praxis“ (Liebisch, Schieb, Woll, Wachter, Bös 2004) für Lehrkräfte, die Vorschläge für eine altersadäquate Bewegungsförderung an Grundschulen auf der Grundlage einer Ist-Analyse macht. Zu diesen Zwecke wurde ein einfaches Testverfahren zur Erfassung der wichtigsten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten beschrieben: „Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K)“ (Bös, Opper, Woll et al. 2001). Hieraus wurden vier Testaufgaben für die Bereiche aerobe Ausdauer (6-Minuten-Lauf), Koordination (Hindernislauf und Zielwerfen) und Kraftausdauer (Liegestütz) ent-



nommen, die im Sinne eines Screenings innerhalb von 2 bis 4 Unterrichtsstunden durchgeführt werden können. Anschließend wurden modellhaft Fördermöglichkeiten für Grundschul Kinder für die Bereiche Ausdauer, Koordination und Kraft aufgezeigt.

Die Handreichung findet nach wie vor großen Anklang bei Lehrkräften, auch aufgrund der sehr praktikablen Interventionsvorschläge.

Bereits kurz nach der Fertigstellung des Praxisleitfadens für die Grundschule wurde von den Vertretern der Unfallkasse Baden-Württemberg und der Bundesarbeitsgemeinschaft darüber nachgedacht, auch für höhere Klassenstufen einen ähnlichen Leitfadens zu erstellen, der nun vorliegt.

Die Gründe für die neue Publikation „Fitness in den Klassen 5–7 sind u. a.:

- Die positiven Erfahrungen mit dem Praxisleitfadens für die Grundschule.
- Anregungen zur Diagnostik und für Interventionsmaßnahmen im Sinne einer kontinuierlichen Fitnessförderung über den Altersbereich der Grundschüler hinaus zu geben.



- Berichte über die Zunahme von Übergewicht und den Rückgang der Fitness gerade in dieser Altersgruppe, die verdeutlichen, dass auch hier noch zielgerichtete Angebote dringend erforderlich sind.

So beträgt die Zahl übergewichtiger Kinder, adipöse eingerechnet, bei den 11- bis 13-jährigen 18,6%. Das ist das höchste Vorkommen im gesamten Kindes- und Jugendalter (vgl. Kurth, Schaffrath 2007, 737 ff.). Durch die Daten verschiedener WIAD-Studien lässt sich ein kontinuierlicher Rückgang der Fitness bei Kindern und Jugendlichen im gesamten Bundesgebiet seit 2000 beobachten (Klaes, Cosler, Keßler 2006, 26). Bös, Oberger, Lämmle et al. (2008, 141 ff.) berichten aufgrund eines umfangreichen Literaturreviews von einem durchschnittlichen motorischen Leistungsverlust von 8 Prozent bei den 6- bis 18-Jährigen in den letzten 3 Dekaden.



Die Autoren vermuten, dass sich der inaktive Lebensstil bereits auf die motorische Leistungsfähigkeit auswirkt.

Hauptanliegen dieses Bandes ist es, den Lehrkräften Praxisanregungen zur zielgruppenspezifischen Förderung von Ausdauer, Koordination und Kraft zu geben. Darüber hinaus sollen Lehrkräfte in die Lage versetzt werden, möglichst schnell die Fitness ihrer Schülerinnen und Schüler zu erfassen und den Erfolg von Interventionsmaßnahmen zu überprüfen. Damit soll erreicht werden, dass Lehrkräfte auf der Grundlage eines Ist-Zustandes der Schülerinnen und Schüler ihre Unterrichtsvorhaben individuell planen können.

Die in der Broschüre aufgeführten Tests bieten zudem die Möglichkeit, im Rahmen der Diagnostik, Evaluation und Qualitätssicherung im Unterricht eingesetzt zu werden. Wenn auf Basis einer solchen Diagnostik eine Qualitätsverbesserung des Unterrichts erzielt werden soll, ist es notwendig, umfassend über die körperliche Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern informiert zu sein. Nur so können die erforderlichen Unterrichts- bzw. Fördermaßnahmen individuell ausgearbeitet bzw. angepasst werden. Eine weitere wichtige Funktion der Diagnostik ist die Dokumentation von Veränderungen, beispielsweise der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern oder der Effizienz von Bewegungsprogrammen bzw. -interventionen.

Entsprechend werden 4 Testaufgaben vorgeschlagen, die dem Deutschen Motorik-Test 6–18 (DMT 6–18) (Bös et al. 2009a) entnommen sind. Die Testaufgaben 6-

Minuten-Lauf und Liegestütz waren bereits in dem Leitfaden für die Grundschule enthalten, Standweitsprung und Seitliches Hin- und Herspringen ersetzen nun die Tests Zielwerfen und Hindernislauf im Bereich der Koordination. Gründe für den Austausch waren: eine bessere Testökonomie für den Bereich der Schule und für diese Altersstufe neu vorliegende Normierungen, die nun für die Tests übernommen wurden (s. auch Kapitel 2).



Im Folgenden werden die Genese des Deutschen Motorik-Tests, die ausgewählten Testaufgaben und die Normwerte für die Gruppen der 10- bis 14-jährigen Schülerinnen und Schüler dargestellt, Hinweise zur Durchführung der Tests und deren Auswertung hinsichtlich der Bewertung der Leistung bei einer Testaufgabe sowie zur Erstellung von Leistungsprofilen gegeben.



Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung und für eine jahreszyklische Planung von Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Ausdauer, Koordination und Kraft schließen sich an.

Es folgen Unterrichtsbeispiele zu den verschiedenen Förderschwerpunkten. Diesen sind jeweils didaktisch-methodische Aspekte vorangestellt. Die Unterrichtsbeispiele zu dem jeweiligen Thema bieten durch die dargestellten Variationen auch Inhalt für mehrere Stunden. Einzelne Beispiele sind gezielt über mehrere Stunden angelegt, z.B. Lauftagebuch, Kletterwettbewerb.

Literaturhinweise und die Anlagen mit Arbeitsblättern bilden den Abschluss dieser Handreichung.

Ein besonderer Dank gilt den ehemaligen Schülerinnen und Schülern der Grundschule Bakede (zum Zeitpunkt der Aufnahmen in den Klassen 5 bis 7 in weiterführenden Schulen) für die Mitarbeit bei den Fotoarbeiten sowie der Grundschule Bad Münster für die Bereitstellung der Schulsporthalle.

2.1 Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18)

Genese

Im Folgenden wird die Entstehung des DMT 6-18 kurz dargestellt. Im Oktober 2006 erfolgte die Anfrage der Sportministerkonferenz (SMK) an den Präsidenten der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), die Sportministerkonferenz bei der Entwicklung eines Testverfahrens zu beraten und zu unterstützen, das es gestattet, bundesweit das Niveau motorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen kontinuierlich zu erheben, um zukünftige politische Entscheidungen auf der Grundlage verlässlicher Daten treffen zu können.

Für die Bewältigung dieser Aufgabe gründete die dvs den ad-hoc-Ausschuss „Motorische Tests für Kinder und Jugendliche“ mit 7 Experten aus einschlägigen Sektionen und Kommissionen sowie Mitgliedern der Sportminister-Konferenz (SMK) und Kultusminister-Konferenz (KMK).

Grundlage für die Arbeit des ad-hoc-Ausschusses der dvs waren acht publizierte Testverfahren mit einem großen Bekanntheits- und Verbreitungsgrad², zu denen auch das nationale Motorik-Modul (MoMo) gehört, das erstmals für die Bundesrepublik Deutschland repräsentative Daten zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen liefert.

Das Ergebnis der Arbeit ist ein Testprofil bestehend aus 8 Testaufgaben – der Deutsche Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18)³. Dieser besteht aus den Testitems:

- 20m-Sprint
- Balancieren rückwärts
- Seitliches Hin- und Herspringen
- Rumpfbeuge
- Liegestütz
- Sit-ups
- Standweitsprung
- Sechs-Minuten-Lauf

² MoMo-Kurztest MRI (Bös et al. 2007), Düsseldorfer Test (Stemper 2003; entspricht im Wesentlichen dem KATS-K), Eurofit (Van Mechelen 1991), KATS-K (Bös et al. 2001), Kinderturn-Test (Bös et al. 2006), MoMo (Bös et al. 2002), Sport Science Studies (Telama, Naul et al. 2002), WIAD (Rusch, Irrgang 1994 [Original], WIAD 2002).

³ Bös et al. (2009). Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18).

⁴ Informationen zur Auswertungssoftware gibt es im Internet unter www.deutscher-motorik-test.de

Einsatzbereich

Der Test eignet sich für den Einsatz in Schule und Verein. Getestet werden können Kinder und Jugendliche im Alter von 6-18 Jahren. Der Deutsche Motorik-Test bietet die Möglichkeit sowohl den aktuellen Leistungsstand zu diagnostizieren als auch Leistungsveränderungen zu beschreiben.

Die Testauswertung erfolgt mit Hilfe der berechneten Normwerttabellen. Für eine automatische Auswertung wurde eine Auswertungssoftware⁴ erstellt.

Tab. 1: Testaufgaben des DMT 6-18 (die vier für diese Broschüre ausgewählten Testaufgaben sind grau unterlegt)

Aufgabenstruktur		Motorische Fähigkeiten				Passive Systeme der Energieübertragung
		Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Koordination	Beweglichkeit
		AA	KA SK	AS	KZ KP	B
Lokomotionsbewegungen	gehen, laufen	6-Min		20 m	Bal rw	
	Sprünge		SW		SHH	
Teilkörperbewegungen	Obere Extremitäten		LS			
	Rumpf		SU			RB

Kürzel der Testitems:

6-Min	6-Minuten Ausdauerlauf	20m	20 Meter Sprint
SW	Standweitsprung	Bal rw	Balancieren rückwärts
LS	Liegestütz in 40 sec	SHH	Seitliches Hin- und Herspringen
SU	Sit-ups in 40 sec	RB	Rumpfbeugen

Kürzel der motorischen Fähigkeiten:

AA	Aerobe Ausdauer	KZ	Koordination unter Zeitdruck
KA	Kraftausdauer	KP	Koordination bei Präzisionsaufgaben
SK	Schnellkraft		
AS	Aktionsschnelligkeit	B	Beweglichkeit

Ergänzend werden beim DMT 6-18 Größe und Gewicht sowie der BMI erfasst.

Die acht Aufgaben des Deutschen Motorik-Tests decken das Spektrum der motorischen Fähigkeiten vollständig ab und sind in der Praxis gut durchführbar. Auf der Realisierungsebene werden Fähigkeiten immer über konkrete Testaufgaben operationalisiert. Durch eine Matrixstruktur von Fähigkeiten und Aufgabenstruktur wurde dieser Besonderheit Rechnung getragen. In Tabelle 1 sind die im DMT 6-18 enthaltenen Testaufgaben mit ihrer Abkürzung entsprechend des zu testenden Aufgaben- und Fähigkeitsbereiches dargestellt.

Mit dem DMT 6-18 steht damit den Lehrkräften ein Baustein im Unterrichtsprozess zur Verfügung, der es ihnen ermöglicht, den Ausgangszustand (Ist-Diagnose) der motorischen Leistungsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern sowie deren Leistungsfortschritt zu ermitteln. Ziel eines solchen Testeinsatzes kann sowohl die Diagnose von konditionellen Defiziten (z.B. im Ausdauerbereich) als auch von Stärken sein (s. unten Einsatzmöglichkeiten).

2.2 Messung der motorischen Leistungsfähigkeit

Gütekriterien

Damit ein motorisches Testverfahren wissenschaftlich anerkannt ist, muss dieses den Hauptgütekriterien Objektivität (Genauigkeit), Reliabilität (Zuverlässigkeit) und Validität (Gültigkeit) genügen.

Die Gütekriterien des DMT 6-18 wurden in verschiedenen Studien ausführlich evaluiert.

Die Objektivität wurde in Studien mit doppelter Testleiterbesetzung geprüft. Dabei zeigten sich für alle 8 Testaufgaben gute bis sehr gute Objektivitätskoeffizienten. Im Durchschnitt beträgt der Objektivitätskoeffizient 0,95. Die Studienergebnisse bestätigen, dass es sich in allen Fällen um Testaufgaben handelt, die gut standardisiert sind und hinsichtlich der Testdurchführung keinerlei Probleme verursachen.

Zur Überprüfung der Reliabilität wurde bei einer weiteren Studie die komplette Testbatterie mit einem zeitlichen Abstand von 8 Tagen mit 45 Mädchen und Jungen durchgeführt. Die durchschnittliche Test-Retest-Reliabilität beträgt hierbei 0,82 und zeigt eine insgesamt gute Testzuverlässigkeit.

Die inhaltlichen Validität der Testaufgaben wurde mit Expertenbefragungen abgesichert.

Weiterhin wurden für die Konstruktvalidierung Faktorenanalysen durchgeführt, die ergaben, dass alle 8 Testaufgaben eigenständig sind und die zuvor postulierten Annahmen zur Motorik bestätigt werden können.

Einsatzmöglichkeiten

Im Einzelnen lassen sich zwei Einsatzmöglichkeiten des DMT 6-18 unterscheiden:

- der interindividuelle Vergleich und
- der intraindividuelle Vergleich von Testergebnissen.

Der interindividuelle Vergleich (des einzelnen Testergebnisses mit den entsprechenden Normdaten)

ermöglicht zunächst eine erste Einschätzung der motorischen Leistungsfähigkeit. Folgende Fragen können an eine solche Auswertung (sog. Ist-Diagnose) gestellt werden:

- Wie ist der aktuelle motorische Leistungsstand?
- Welche motorischen Stärken und Schwächen lassen sich erkennen?
- Welche Fähigkeiten sollten bei Schwächen gezielt gefördert werden?
- Ist der aktuelle Leistungsstand ausreichend für die Aufnahme einer bestimmten Unterrichtsmaßnahme?
- Eignet sich der Schüler/die Schülerin für bestimmte Sportarten (Talentfragestellung)?
- Welche Unterschiede bestehen bezüglich der motorischen Fähigkeiten zwischen Jungen und Mädchen sowie zwischen den Altersgruppen?

Aus pädagogischer Sicht sind jedoch eher intraindividuelle Vergleiche (sog. Verlaufsdiaagnose) empfehlenswert, die über eine reine Orientierung an Normen hinausgehen. Speziell bei motorisch schlechteren Schülerinnen und Schülern ist der Einsatz eines intraindividuellen Vergleiches sinnvoll, da dieser verhindert, dass die betreffenden Schülerinnen und Schüler ausschließlich negative Rückmeldung über deren verhältnismäßig schlechte Leistungen (im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern und Jugendlichen) erhalten. Intraindividuelle Vergleiche bieten die Chance, individuelle Entwicklungen zu dokumentieren und somit motorisch schlechteren Schülerinnen und Schülern bei Leistungsverbesserungen positive Rückmeldungen über ihren Leistungsfortschritt zu geben. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass identische Testverfahren im Laufe eines Schuljahres mehrmals (mindestens zweimal) eingesetzt werden.

Mit einer solchen Veränderungsmessung (sog. Verlaufsdiaagnose) können mittels motorischer Tests folgende Fragen angegangen werden:

- Wie verändern sich motorische Fähigkeiten in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?
- Sind Leistungsveränderungen nach einer gezielten Förderung bei der gesamten Klasse oder beim einzelnen Schüler erkennbar?

Einzeltests oder Testbatterien?

Die Beantwortung dieser Frage kann unterschiedlich komplex angegangen werden. Die einfachste Form der Testdurchführung ist der Einsatz von einzelnen Testaufgaben. Diese decken jedoch immer nur einen ganz spezifischen Aspekt der motorischen Leistungsfähigkeit ab, z.B. bewertet der Test „Seitliches Hin- und Herspringen“ primär die Fähigkeit „Koordination unter Zeitdruck“ (vgl. S. 16). Einzeltests bieten sich bei so genannten epochalen Unterrichtsinterventionen zur Erfassung einer ganz bestimmten motorischen Fähigkeit an. So kann beispielsweise durch einen 6-Minuten-Lauf vor einer mehrwöchigen Unterrichtseinheit der aktuelle Ist-

Zustand der Ausdauerfähigkeit ermittelt und nach Abschluss entsprechender Interventionsmaßnahmen deren Veränderung festgehalten werden.

Will man Aussagen über mehrere Bereiche der motorischen Fitness treffen, werden für den Unterricht praktikable Testbatterien empfohlen. Im strengen Sinne bezeichnet Testbatterie die Zusammenstellung von homogenen Einzeltests. In der Praxis werden jedoch auch heterogene Kombinationen als Testbatterie bezeichnet, weshalb auch darauf zurückgegriffen wird. Bei der Verwendung heterogener Tests ist allerdings zu beachten, dass bei solchen Testbatterien die Verwendung von Gesamtwerten (Addition des Gesamtwertes der Einzeltests) als Beurteilungsgrundlage der motorischen Leistungsfähigkeit nicht zulässig ist, da möglicherweise individuelle Fähigkeitsprofile nivelliert werden. Aus diesem Grund sollte zusätzlich eine individuelle Profildiagnose erstellt werden (s. Kapitel 2.6; Bös et al. 2009a, 62 ff.; Sonderheft Haltung und Bewegung, 2001, Heft 4: Das Karlsruher Testsystem für Kinder – KATS-K – Testmanual [Bös, Opper, Woll et al.] 2001).

2.3 Darstellung ausgewählter Testübungen (Kurztestform)

Bei der Durchführung motorischer Tests im Sportunterricht steht die Praktikabilität im Vordergrund. Ziel muss sein, eine Lehrkraft in die Lage zu versetzen, im Rahmen von ein bis zwei Doppelstunden eine Klasse zu testen. Es ist deshalb zulässig und möglich, nicht alle Testaufgaben durchzuführen und trotzdem ein aussagekräftiges Testergebnis zu erhalten. Eine Kurztestform, die hinsichtlich Zeit- und Materialaufwand sehr praktikabel ist und dennoch das Spektrum der motorischen

Fähigkeiten weitestgehend abdeckt, besteht aus folgenden vier Testaufgaben (s. auch Tab. 2; Testaufgaben s. Seite 14 ff.):

1. Seitliches Hin- und Herspringen
2. Standweitsprung
3. Liegestütz
4. 6-Minuten-Lauf.

Tab. 2: Auswahl der Testitems für den Kurztest mit Fähigkeitsbereich und Kurzbeschreibung

Testname	Fähigkeitsbereich/ Aufgabenstruktur	Testaufgabe	Messwertaufnahme
Seitliches Hin- und Herspringen	Koordination unter Zeitdruck/ Sprünge	Mit beiden Beinen möglichst schnell innerhalb von 15 Sekunden seitlich über eine Mittellinie hin- und herspringen	Anzahl der richtig ausgeführten Sprünge innerhalb von 15 Sekunden; Mittelwert aus 2 Versuchen
Standweitsprung	Schnellkraft/ Sprünge	Mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen	Sprungweite in Zentimetern; der bessere von 2 Versuchen wird gewertet
Liegestütz	Kraftausdauer/ obere Extremität	In der angegebenen Zeit möglichst viele Liegestütze in der vorgeschriebenen Ausführungsform absolvieren	Gezählt werden die in 40 Sekunden richtig ausgeführten Liegestütze
6-Minuten-Lauf	Aerobe Ausdauer/ Laufen	In sechs Minuten eine möglichst große Laufstrecke um die Eckpunkte eines Volleyballfeldes zurücklegen	Gemessen wird die in sechs Minuten zurückgelegte Strecke auf den Meter genau

Tabelle 2 gibt eine Übersicht über die vier Testaufgaben mit den dazugehörigen Testzielen (Fähigkeitsbereichen) sowie der Messwertaufnahme.

Verzichtet wird in dieser Kurztestform auf die Messung der Beweglichkeit durch die Aufgabe Rumpfbeuge, weil diese Fähigkeit im engeren Sinne nicht zur motorischen Leistungsfähigkeit hinzugezählt werden kann, da sie von passiven Systemen der Energieübertragung abhängig ist. Das Balancieren rückwärts wird weggelassen, da dies der material- und zeitaufwändigste Test ist und der Bereich der Koordination mit dem Seitlichen Hin- und Herspringen abgedeckt ist. Auf die Sit-ups wird verzichtet, weil die Kraftausdauer bereits mit der Aufgabe Liegestütz getestet wird. Auf die Messung der Aktionsschnelligkeit mit Hilfe des 20-m-

Sprints kann aus inhaltlichen Gründen verzichtet werden, da die Schnelligkeit keine eigenständige Fähigkeit ist. Sie ist eine Mischung aus Koordination unter Zeitdruck und Schnellkraft und diese Fähigkeiten werden mit dem Seitlichen Hin- und Herspringen sowie dem Standweitsprung gemessen.

Es steht den Lehrkräften selbstverständlich frei, den gesamten DMT 6-18 durchzuführen. Dementsprechend ergibt sich ein differenzierteres Leistungsprofil der einzelnen Schüler. Wir empfehlen dann für einzelne Schülerinnen und Schüler ein solches Verfahren, wenn sie in allen vier Testaufgaben unterdurchschnittlich abschneiden oder in einer Aufgabe besonders schlechte Testwerte aufweisen. Entsprechendes gilt für überdurchschnittliche Leistungen im Sinne der Talentfindung.

2.4 Testdurchführung

Der Aufbau der 4 Testaufgaben ist einfach und wenig zeitaufwendig. Für die Testdurchführung werden keine speziellen bzw. einfach zu beschaffenden Testmaterialien benötigt.

Für eine Klasse mit 27 Schülerinnen und Schülern bestehen mehrere Durchführungsmöglichkeiten.

- Erste Organisationsform – die Lehrkraft misst alleine: Bei dieser Durchführungsart empfiehlt sich eine Verteilung der Testaufgaben auf zwei Doppelstunden (à 90 min):
 1. Doppelstunde: Seitliches Hin- und Herspringen und Standweitsprung
 2. Doppelstunde: Liegestütz und 6-Minuten-Lauf.
 Sinnvoll ist dabei eine Teilung der Klassen in 3 Gruppen. Für die beiden Gruppen, die nicht getestet werden, sollten entsprechende Bewegungsangebote oder Spielformen angeboten werden.
- Zweite Organisationsform – die Kinder messen und zählen selbst: In dieser Altersstufe können die Schülerinnen und Schüler durchaus schon selbst messen und zählen. Voraussetzung dafür ist eine entsprechend sorgfältige Einweisung durch die Lehrkraft und die Bereitschaft der Kinder, die Daten korrekt zu erfassen. Die Lehrkraft kontrolliert dabei stichprobenartig und

steht bei Verständnisfragen der Schülerinnen und Schüler zu Verfügung.

Auch bei dieser Durchführungsart empfiehlt sich, eine Verteilung der Testaufgaben auf zwei Doppelstunden (à 90 min).

Für die vier Tests sollten die Kinder in 3er-Gruppen eingeteilt werden. Beim Seitlichen Hin- und Herspringen, Standweitsprung und Liegestütz führt ein Schüler die Aufgabe durch, einer erfasst den Messwert und der dritte kontrolliert die korrekte Ausführung.

Bei diesem Vorgehen sind die drei Teststationen (Standweitsprung, Seitliches Hin- und Herspringen, Liegestütz) dreifach aufzubauen. Der Wechsel zur nächsten Teststation erfolgt gemeinsam, nachdem alle Schülerinnen und Schüler der 3er-Gruppe den Test absolviert haben.

Beim 6-Minuten-Lauf, der zum Schluss durchgeführt wird, kontrollieren und notieren 2 Kinder die Anzahl der gelaufenen Runden und bestimmen (eventuell mit der Lehrkraft) die Meter der letzten, nicht vollständig gelaufenen Runde.

Bei dieser Vorgehensweise können die 4 Tests in einer Doppelstunde durchgeführt werden.

Die Zielsetzung der Tests und die Ergebnisse sind den Schülerinnen und Schülern zu erläutern. Der Testerausfassungsbogen befindet sich bei den Anlagen, Seite 96.

2.5 Testaufgaben

► Sechs-Minuten-Lauf

Testziel

Messung der aeroben Ausdauer.

Testaufbau

Die Laufbahn führt um die Begrenzungslinien des Volleyballfeldes (9×18 Meter). An den Eckpunkten des Feldes (50 cm nach innen versetzt) sowie an den Längs-

seiten werden Malstangen, Markierungshütchen oder kleine Kästen aufgestellt. Eine Laufrunde hat die Länge von 54 Metern.

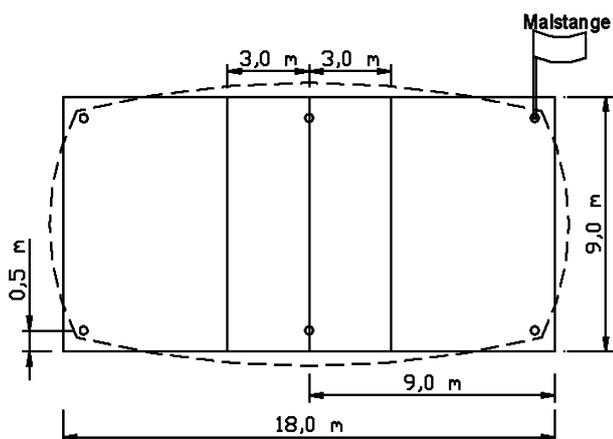


Abb. 2: Aufbau der Laufstrecke für den 6-Minuten-Lauf

Testaufgabe

Die Testpersonen sollen das Volleyballfeld in sechs Minuten möglichst oft umlaufen.

Der Ausdauerlauf erfolgt in Gruppen bis max. 14 Testpersonen.⁵ Jede Versuchsperson erhält zur Kennzeichnung eine Startnummer. In den sechs Minuten ist Laufen und Gehen erlaubt. Während des Laufs wird in Minutenabständen die noch zu laufende Zeit angegeben. Nach Ablauf der sechs Minuten bleibt jede Testperson an Ort und Stelle stehen, setzt sich dort auf den Boden. Um den Kindern ein Gefühl für den Laufrhythmus zu vermitteln, gibt ein Tester die Laufgeschwindigkeit in den ersten zwei Runden vor. Auf Grund der bisher ermittelten Durchschnittszeiten wird bei 10- bis 12-jährigen ein Lauftempo von ca. 20 Sekunden pro Runde empfohlen.

Testinstruktion

Testleiter: „Bei diesem Test sollt ihr 6 Minuten am Stück ausdauernd laufen. Auf mein Startkommando hin werde ich die ersten zwei Runden mit euch gemeinsam laufen. Solange ich mitlaufe, darf mich keiner überholen. Danach höre ich auf und ihr lauft in eurem Dauerlauftempo weiter um das Volleyballfeld. Also nicht anfangen zu rasen; ihr sollt schließlich 6 Minuten durchhalten! Kurz vor Ende der 6 Minuten fange ich an, die letzten 10 Sekunden rückwärts zu zählen, also 10-9-8-7...1-0. Bei Null bleibt ihr sofort stehen und setzt euch genau dort auf den Boden. Erst wenn ich es euch sage, könnt ihr von eurem Platz aufstehen.“

⁵ Wir empfehlen bei der vorgeschlagenen 3er-Gruppeneinteilung 3 Läufe durchzuführen. Abweichend von der Originaltestbeschreibung, in der 2 Testleiter vorgeschrieben sind, genügt bei der von uns vorgeschlagenen Testdurchführung für diese Altersgruppe ein Testleiter.

Messwertaufnahme

Der Messwert für jede Testperson ist die in sechs Minuten zurückgelegte Wegstrecke in Metern. Die Wegstrecke wird aus der Anzahl der Runden (1 Runde = 54 Meter) plus der Strecke der angefangenen letzten Runde errechnet.

Datenverarbeitung

Messwert ist die zurückgelegte Wegstrecke in Metern.

Gerätebedarf

Stoppuhr, 14 Startnummern (z.B. vorgefertigte T-Shirts mit Nummern), 6 Markierungshütchen o.ä.

Besondere Hinweise

Die Lehrkraft misst die Zeit; die Schülerinnen und Schüler bilden 3er-Gruppen, aus jeder 3er-Gruppe läuft jeweils eine Schülerin/Schüler, die zwei anderen Schülerinnen/Schüler notieren die Runden und die Meter der letzten Runde.

Tab. 3 a, b: Normwerte und Leistungsbeurteilung für 6-Minuten-Lauf nach Alter und Geschlecht (vgl. DMT 6-18, Bös et al. 2009a, b)

Leistungsbeurteilung 6-Minuten-Lauf (Meter): Jungen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 917	917-1000	1001-1072	1073-1156	> 1156
11	< 957	957-1043	1044-1118	1119-1205	> 1205
12	< 996	996-1085	1086-1163	1164-1253	> 1253
13	< 1036	1036-1129	1130-1210	1211-1303	> 1303
14	< 1075	1075-1171	1172-1255	1256-1352	> 1352
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Leistungsbeurteilung 6-Minuten-Lauf (Meter): Mädchen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 835	835-910	911- 974	975-1049	> 1049
11	< 869	869-946	947-1014	1015-1092	> 1092
12	< 890	890-970	971-1039	1040-1119	> 1119
13	< 890	890-970	971-1039	1040-1119	> 1119
14	< 890	890-970	971-1039	1040-1119	> 1119
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100



Test: Seitliches Hin- und Herspringen

► Seitliches Hin- und Herspringen

Testziel

Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen.

Testaufbau

Eine Teppichmatte mit 50×100 cm Größe mit markierter Mittellinie wird mit doppelseitigem Klebeband rutschfest angebracht. Alternativ kann das Feld mit den Maßen der Teppichmatte mit Kreppband auf den Hallenboden aufgeklebt werden. Das Kreppband umschließt dabei die Außenkanten der Grundfläche (Innenmaß 50×100 cm).

Testaufgabe⁶

Die Aufgabe besteht darin, mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich, innerhalb von 15 Sekunden, seitlich über die Mittellinie einer Teppichmatte hin- und herzuspringen. Vor Testbeginn absolviert die Testperson fünf Probesprünge. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den Versuchen liegt eine Pause von einer Minute. Die Testaufgabe wird zu Beginn vom Testpersonal demonstriert.

Testinstruktion

Testleiter: „Du stellst dich mit geschlossenen Füßen auf eine Hälfte der Teppichmatte neben die Mittellinie. Auf mein Zeichen hin beginnst du so schnell wie

⁶ Originär werden beim Seitlichen Hin- und Herspringen zwei Versuche durchgeführt und anschließend der Mittelwert gebildet. Um Zeit zu sparen, ist es jedoch zulässig nur einen Versuch durchzuführen.

Tab. 4 a, b: Normwerte und Leistungsbeurteilung für „Seitliches Hin- und Herspringen“ nach Alter und Geschlecht (vgl. DMT 6-18, Bös et al. 2009a, b)

Leistungsbeurteilung Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 Sekunden): Jungen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 22	22–25	25,5–28	28,5–32	> 32
11	< 25	25–28	28,5–31	31,5–35	> 35
12	< 27,5	27,5–30	30,5–33,5	34–37	> 37
13	< 28,5	28,5–31	31,5–34,5	35–38,5	> 38,5
14	< 29	29–32	32,5–35,5	36–39,5	> 39,5
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0–20	21–40	41–60	61–80	81–100

Leistungsbeurteilung Seitliches Hin- und Herspringen (Anzahl in 15 Sekunden): Mädchen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 23	23–26	26,5–29	29,5–32	> 32
11	< 26,5	26,5–29	29,5–32	32,5–35	> 35
12	< 28,5	28,5–31	31,5–34	34,5–37	> 37
13	< 29	29–31,5	32–34,5	35–38	> 38
14	< 29,5	29,5–32	32,5–35	35,5–38,5	> 38,5
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0–20	21–40	41–60	61–80	81–100

du kannst, fortlaufend seitwärts über diese Linie hin- und herzuspringen, bis ich ‚halt‘ sage. Wenn du dabei mal auf die Mittellinie oder neben die Teppichmatte trittst, so höre nicht auf, sondern springe weiter.“ Testleiter demonstriert die Übung und die möglichen Fehler.

Messwertaufnahme

Erfasst wird die Anzahl der ausgeführten Sprünge (hin zählt als 1, her als 2 usw.) innerhalb von je 15 Sekunden Dauer. Nicht gezählt werden Sprünge, bei denen die Testperson auf die Mittellinie tritt oder eine der anderen Seitenlinien übertritt bzw. berührt sowie Sprünge die nicht beidbeinig durchgeführt werden.

Datenverarbeitung

Messwert ist der Mittelwert der gültigen Sprünge aus beiden Versuchen.

Testmaterialien

Stoppuhr, rutschfeste Teppichmatte (50×100 cm) mit Mittellinie oder Kreppband, um das Feld mit den Maßen der Teppichmatte aufzukleben.

► **Standweitsprung**

Testziel

Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft).

Testaufbau

Als Absprungmarkierung wird entweder eine Linie auf dem Hallenboden genommen, oder mit dem Kreppband eine Linie auf den Boden geklebt. Zur Messung der Sprungweite wird ein Maßband auf dem Boden neben dem Sprungsektor ausgelegt. Für die exakte Ausrichtung wird dieses Maßband im rechten Winkel zur Absprunglinie am Nullpunkt mit dem Kreppband befestigt.



Test: Standweitsprung

Tab. 5 a, b: Normwerte und Leistungsbeurteilung für „Standweitsprung“ nach Alter und Geschlecht (vgl. DMT 6-18, Bös et al. 2009a, b)

Leistungsbeurteilung Standweitsprung (Zentimeter): Jungen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 127	127–140	141–151	152–165	> 165
11	< 139	139–150	151–160	161–171	> 171
12	< 147	147–158	159–169	170–181	> 181
13	< 155	155–167	168–178	179–191	> 191
14	< 163	163–176	177–188	189–201	> 201
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0–20	21–40	41–60	61–80	81–100

Leistungsbeurteilung Standweitsprung (Zentimeter): Mädchen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 120	120–131	132–142	143–154	> 154
11	< 127	127–139	140–151	152–164	> 164
12	< 132	132–146	147–158	159–172	> 172
13	< 132	132–146	147–158	159–172	> 172
14	< 132	132–146	147–158	159–172	> 172
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0–20	21–40	41–60	61–80	81–100

Testaufgabe

Die Testperson soll mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt beidbeinig und die Landung ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Die Testaufgabe wird zu Beginn demonstriert. Die Testperson hat zwei Versuche die gemessen werden.

Testinstruktion

Testleiter: „Hier sollst du aus dem Stand möglichst weit springen. Stelle dich an der Linie mit beiden Beinen nebeneinander auf. Hole dann mit den Armen Schwung und springe mit beiden Beinen so weit du kannst nach vorne (Testleiter demonstriert den Sprung). Achte bei der Landung darauf, dass du nach dem Sprung stehen bleibst und nicht nach hinten fällst, nicht nach hinten greifst oder nach hinten trittst! Wenn das passiert, ist der Versuch ungültig und wird wiederholt. Du hast insgesamt zwei Versuche, die gemessen werden.“

Während der Instruktion führt der Testleiter die Testaufgabe zur Demonstration aus.

Messwertaufnahme

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern.

Datenverarbeitung

Messwert ist der beste Versuch aus zwei Sprüngen.

Testmaterialien

Maßband, Kreppband

► **Liegestütz**

Testziel

Überprüfung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten.

Testaufbau

Der Test wird auf einer dünnen Gymnastikmatte durchgeführt.

Testaufgabe und Durchführung

Die Versuchsperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich durchführen.

In der Ausgangslage liegt die Testperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäß (Foto a). Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt sind und der Körper vom Boden gelöst ist (Foto b). Anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt die andere Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Eine Hohlkreuzhaltung ist zu vermeiden (Foto c). Danach werden die Arme gebeugt bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition eingenommen ist. Bevor ein neuer Liegestütz durchgeführt wird, berühren sich die Hände über dem Rücken/Gesäß.

Die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden werden gezählt. Ein Versuch ist abgeschlossen und wird gezählt, wenn sich die Hände in der Ausgangsposition wieder hinter dem Rücken berühren. Die Testaufgabe wird demonstriert. Anschließend führt die Testperson zur Probe 2 Liegestütze hintereinander durch.

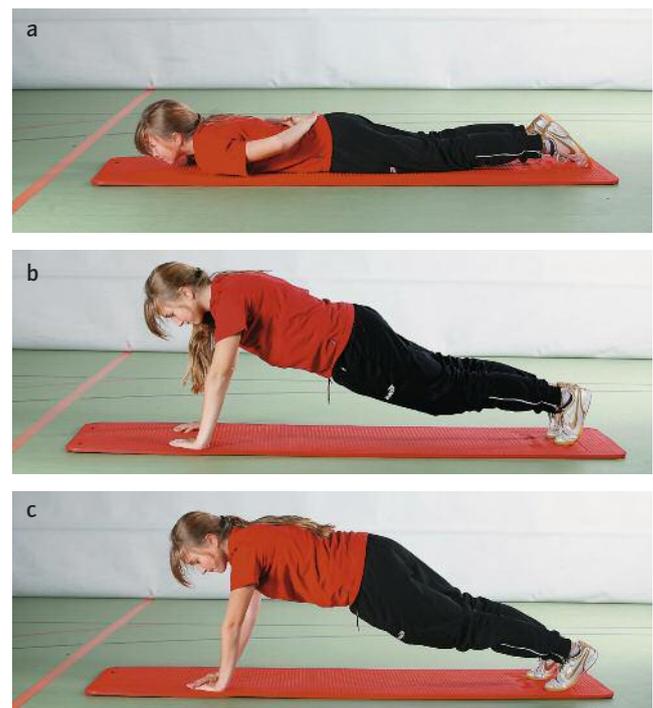
Testinstruktion

Testleiter: „Hier sollst du Liegestütze durchführen. Es sind aber keine normalen Liegestütze, deshalb mache ich es einmal vor! (Testleiter legt sich in die Ausgangsposition und führt den Liegestütz während seiner Instruktion schrittweise aus). Du legst dich auf den Bauch. Die Hände berühren sich auf dem Gesäß. Nun setzt du deine Hände neben den Schultern auf und drückst dich mit gestrecktem Körper hoch. Wenn deine

Tab. 6 a, b: Normwerte und Leistungsbeurteilung für „Liegestütz“ nach Alter und Geschlecht (vgl. DMT 6-18, Bös et al. 2009a, b)

Leistungsbeurteilung Liegestütz (Anzahl in 40 Sekunden): Jungen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 9	9-10	11-12	13-14	> 14
11	< 9	9-10	11-12	13-14	> 14
12	< 10	10-11	12-13	14-15	> 15
13	< 11	11	12-13	14-15	> 15
14	< 11	11-12	13-14	15-16	> 16
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100

Leistungsbeurteilung Liegestütz (Anzahl in 40 Sekunden): Mädchen					
Alter (Jahre)	weit unterdurchschnittlich	unterdurchschnittlich	durchschnittlich	überdurchschnittlich	weit überdurchschnittlich
10	< 9	9-10	11-12	13-14	> 14
11	< 10	10-11	12	13-14	> 14
12	< 10	10-11	12-13	14-15	> 15
13	< 10	10-11	12-13	14-15	> 15
14	< 10	10-11	12-13	14-15	> 15
Punkte	1	2	3	4	5
Prozentrang	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100



Test: Liegestütz

Arme gestreckt sind, berühre mit einer Hand die andere. Stütze dann wieder mit beiden Händen auf der Matte und beuge die Arme, bis du wieder auf dem Boden liegst. Dann berühren sich hinter deinem Rücken wieder die Hände auf dem Gesäß und du führst den nächsten Liegestütz aus. Du kannst jetzt zwei Liegestütze ausprobieren. Dann versuchst du, nach meinem Startkommando in 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durchzuführen.“

Der Testleiter demonstriert während der Testinstruktion die korrekte Ausgangsposition und Ausführung eines sauberen Liegestützes. Anschließend korrigiert er die Testperson während der Probeversuche, so dass diese die Testaufgabe vor Testbeginn einmal richtig ausgeführt hat.

Messwertaufnahme

Die innerhalb von 40 Sekunden korrekt durchgeführten Liegestütze werden gezählt. Als notwendige Kriterien hierfür gelten:

- Nur Hände und Füße berühren den Boden
- Hand wird oben berührt
- Auf dem Rücken wird „abgeklatscht“
- Beine und Oberkörper müssen den Boden beim Hochstützen gleichzeitig verlassen

Datenverarbeitung

Messwert ist die Anzahl der Liegestütze in 40 Sekunden.

Testmaterialien

Gymnastikmatte, Stoppuhr

2.6 Testauswertung

Die Auswertungstabellen der einzelnen Testaufgaben ermöglichen die Bewertung der von der Testperson erbrachten Leistung, indem sie mit alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten verglichen werden. Hierbei ergeben sich verschiedenen Auswertungsmöglichkeiten:

- **1. Bewertung der Leistung bei einer Testaufgabe**
 Beispiel: Der 12-jährige Schüler A ist im 6-Minuten-Lauf 1199 Meter gelaufen und liegt damit im „Prozentrang 61 bis 80“. 60% der Kinder der Normstichprobe haben eine schlechtere Leistung erbracht und 20% eine bessere. Er hat in seiner Altersgruppe eine überdurchschnittliche Leistung erzielt. Bezogen auf Punkte erreicht er 4 Punkte.

- **2. Leistungsprofil eines Schülers**
 Über die Bewertung aller Testaufgaben können Stärken und Schwächen des Schülers aufgezeigt werden. Zur Veranschaulichung werden die Punktwerte bei den einzelnen Testaufgaben in ein Schaubild eingetragen (s. Abb. 3).

Beispiel: Der 12-jährige Schüler A läuft 1199 Meter im 6-Minuten-Lauf (4 Punkte), springt 190 weit (5 Punkte), macht 9 Liegestütze (1 Punkt) und erreicht beim Seitlichen Hin- und Herspringen einen Wert von 32 (3 Punkte).

Er erreicht damit bei der Aufgabe Liegestütz eine „weit unterdurchschnittliche“ Leistung, beim Seitlichen Hin- und Herspringen eine „durchschnittliche“, beim Standweitsprung eine „weit überdurchschnittliche“ und beim 6-Minuten-Lauf eine „überdurchschnittliche“ Leistung. Der Schüler zeigt dementspre-

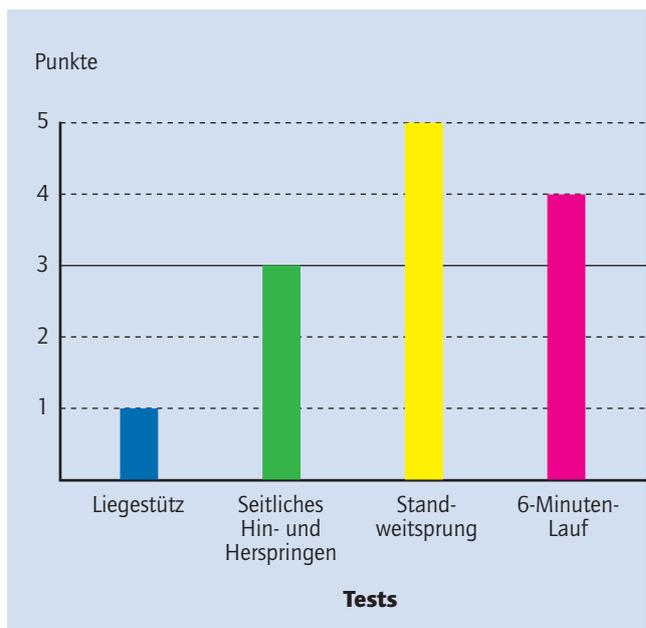


Abb. 3: Graphische Darstellung des Leistungsprofils des Schülers A

chend, eine Schwäche im Bereich der Kraftausdauer der oberen Extremität und eine besonders ausgeprägte Schnellkraft bei den unteren Extremitäten. Betrachtet man die Ergebnisse, so wäre eventuell durch weitere Tests die Kraftausdauer genauer zu prüfen (z.B. Sit-ups) bzw. zu schauen, ob eventuell Haltungsschwächen vorliegen. Entsprechend sollten die Kraftfähigkeiten vermehrt gefördert werden. Was die Stärken des Schülers betrifft, könnte Interesse für Sportarten geweckt werden, bei denen die Sprungkraft von Bedeutung ist z.B. für Volleyball, Basketball.

➤ **3. Leistungsprofil einer Klasse**

Es werden alle Testergebnisse (Punktwerte) sämtlicher Schüler der Klasse bei der jeweiligen Testaufgabe addiert und durch die Anzahl der Schüler dividiert. Entsprechend dem Profil eines Schülers (s. vorher) erhält man ein Leistungsprofil der Klasse für die jeweiligen Testaufgaben (Fähigkeitsbereiche). Sollte sich dabei z.B. herausstellen, dass die Ausdauerleistungen der Klasse „weit unterdurchschnittlich“ bzw. „unterdurchschnittlich“ sind, die anderen Leistungen

aber „durchschnittlich“ oder besser sind, so müsste in dieser Klasse die Förderung der Ausdauer einen Schwerpunkt bilden. Ein solches Profil kann dementsprechend als geeignetes Mittel zur zielgerichteten Unterrichtsplanung und -steuerung dienen.

Weitere Informationen zur Testdurchführung und Testauswertung des Deutschen Motorik-Tests 6–18 finden Sie auch im Internet unter www.deutscher-motorik-test.de

3.1 Entwicklungsbesonderheiten

Vorschläge für eine jahreszyklische Durchführung

Die Kinder befinden sich in den Klassenstufen 5 bis 7 etwa im Alter von 10 bis 14 Jahren. Diese Altersspanne umfasst die Entwicklungsabschnitte „Spätes Schulkindalter“, das für Mädchen mit 10 bis 12 und für Jungen mit 10 bis 13 Jahren angegeben wird, und die „Erste puberale Phase“ (Pubeszenz). Diese wird bei Mädchen im Alter von 11/12 bis 13/14 und bei Jungen zwischen 12/13 und 14/15 Jahren angenommen. Weiterhin ist zu beachten, dass im Einzelfall die Differenzen zwischen kalendarischem und biologischem Alter und zwischen retardierten und akzelerierten Körperbaumerkmalen erheblich sein können.

Das späte Schulkindalter ist u.a. durch eine sehr gute Körperbeherrschung, ein sehr günstiges Kraft-Last-Verhältnis gekennzeichnet und wird als „Schlüsselphase“ für späteres Bewegungskönnen bezeichnet. Dementsprechend werden das vielfältige Erweitern des Bewe-

gungsschatzes, das Üben sportlicher Techniken (Bewegungen sollen möglichst exakt gelernt werden) sowie funktionsgymnastische und komplexe Kräftigungs- sowie Beweglichkeitsübungen empfohlen. Koordinative Fähigkeiten sind vor konditionellen Fähigkeiten auszuprägen.

In der ersten puberalen Phase verschlechtern sich die Kraft-Lastverhältnisse durch Wachstumsschübe und die Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates ist vermindert. Entwicklungsbedingt findet eine Zunahme der Muskelmasse und -kraft statt. Bei vielen Kindern ist diese Phase durch nachlassendes Sportinteresse und psychische Labilität gekennzeichnet. Konditionelle Fähigkeiten können nun verstärkt trainiert werden, dabei ist ein umfangbetontes und aerobes Ausdauertraining zu bevorzugen. Beim Krafttraining ist die Belastung des passiven Bewegungsapparates zu beachten. Die koordinativen Fähigkeiten sind zu stabilisieren (vgl. Fröhlich, Pieter, Gießing et al. 2009, 4 ff.).

3.2 Darstellung möglicher Unterrichtsgestaltungen

Vorschläge für eine jahreszyklische Durchführung

Es gilt als gesichert, dass eine gezielte physiologische Reizsetzung eine Anpassung der körperlichen Fähigkeiten mit sich bringt. Eine Reihe von Untersuchungen zeigt, dass Schülerinnen und Schüler, die regelmäßig oder vorübergehend akzentuiert trainieren, beachtliche Leistungsfortschritte gegenüber nichttrainierten aufweisen.

Leistungssteigerungen stellen sich bereits ein, wenn ein Fähigkeitsbereich über mehrere Wochen schwerpunktmäßig trainiert wird. (vgl. u.a. Frey 2009, Weineck 2002, 374; Bös 1999, 42; Diekmann, Letzelter 1987; Hahmann et al. 1984). Voraussetzung dafür ist, neben der Häufigkeit und Dauer der Intervention die entsprechende Intensität im jeweiligen Förderbereich. Frey und Hildenbrandt stellten folgende Mindestanforderungen an das Training im Schulsport und nannten sie

„Goldenen Zahlen (160 – 10)“ der körperlichen Belastung: 160 Herzfrequenz, 10 Minuten Ausdauer, 10 Wiederholungen beim Kräftigen, 10 Sekunden Stretching oder 10 Wiederholungen beigeführtem Dehnen (zit. in Frey 2009, 360).

- Im Rahmen der Zielsetzungen der Interventionsmaßnahmen, insbesondere bezüglich der Förderung von speziellen Fähigkeitsbereichen, bieten sich demnach epochale Schwerpunktsetzungen im Sportunterricht an.

Zwei Wochenstunden Sport an getrennten Terminen können durch eine sechswöchige Akzentuierung eines Fähigkeitsbereiches (z.B. Ausdauer oder Koordination) bzw. zweier Fähigkeitsbereiche (z.B. Kraft und Beweglichkeit) im Unterricht deutliche Verbesserungen erzielt werden. Dabei sollte jede Stunde über diese

schwerpunktmäßige Akzentuierung hinaus, auch Reizsetzungen in den jeweils anderen Fähigkeitsbereichen, wenn auch mit deutlich geringerer Akzentuierung, enthalten. Innerhalb einer Stunde sind dabei Koordinationsübungen vor Konditionsübungen und hier Kraft vor Ausdauer zu platzieren.

1. Gleichwertige Förderung der einzelnen Fähigkeitsbereiche

Wir empfehlen bei dem Modell einer gleichwertigen Förderung der einzelnen Fähigkeitsbereiche, nach der Durchführung des Eingangstests, mit der Akzentuierung von Koordination oder Ausdauer zu beginnen. Die einzelnen Fähigkeitsbereiche sollten mindestens 6 Wochen unterrichtet werden.

- 6 Wochen zur Koordinationsschulung (12 Unterrichtsstunden)
- 6 Wochen zur Förderung der Ausdauer (12 Unterrichtsstunden)
- 6 Wochen zur Schulung von Kraft und Beweglichkeit (12 Unterrichtsstunden)

Bei drei Stunden Sport pro Woche soll mindestens in zwei Unterrichtsstunden der entsprechende Fähigkeitsbereich als Schwerpunkt zum Tragen kommen.

Motorische Tests (Kontrolltests) werden am Ende der jeweiligen Interventionsmaßnahme durchgeführt, um den Lernerfolg zu überprüfen (Verlaufsd Diagnose).

Geringe Steigerungen ergeben sich auch schon bei einer Wochenstunde gezielter Förderung.

2. Förderung der am schwächsten ausgeprägten Fähigkeit innerhalb des Klassenverbandes

Im Gegensatz zu der vorherigen epochalen Akzentuierung soll hier zunächst der Fähigkeitsbereich verstärkt gefördert werden, der im Klassendurchschnitt beim Testverfahren am schlechtesten abgeschnitten hat. Die Vorgehensweise zur Ermittlung wurde beim Punkt: „Leistungsprofil einer Klasse“ (S. 20) beschrieben. Im Schuljahresverlauf stellt sich die gruppenspezifische (s.o.) Intervention inhaltlich und zeitlich wie folgt dar:

- ca. 6 Wochen 1. Hauptdefizitbereich in der Klasse
- ca. 6 Wochen 2. Defizitbereich in der Klasse
- ca. 6 Wochen 3. Defizitbereich in der Klasse

Zeitlich kann durchaus eine Ausdehnung der Schwerpunktsetzung des Hauptdefizitbereiches erfolgen, wenn dieser insgesamt weit unterdurchschnittliche Werte aufweist. Dabei sollte auch hier jede Stunde, über diese schwerpunktmäßige Akzentuierung hinaus, auch Reizsetzungen in den anderen Fähigkeitsbereichen enthalten.

Die folgende Tabelle fasst exemplarisch die Gestaltung des Unterrichts mit dem Ziel der Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit während eines Schulhalbjahres zusammen.

Tab. 7: Beispielhafte Unterrichtsplanung zur Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit während eines Schulhalbjahres

	Schuljahresbeginn	ca. 6 Wochen	ca. 6 Wochen	ca. 6 Wochen	Ende Schulhalbjahr oder nach jeder Schwerpunktsetzung
gleichwertige Förderung der Fähigkeitsbereiche	Analyse motorischer Leistungsfähigkeit Profildiagnose	Akzentuierung der Ausdauer	Akzentuierung der Koordination	Akzentuierung der Kraft und Beweglichkeit	Auswertung epochaler Interventionsmaßnahmen Verlaufsd Diagnose
Förderung nach dem Hauptdefizit	Analyse motorischer Leistungsfähigkeit Profildiagnose	Hauptdefizitbereich, z.B. Ausdauer	2. Defizitbereich, z.B. Koordination oder nochmals Hauptdefizitbereich, z.B. Ausdauer	3. Defizitbereich, z.B. Kraft und Beweglichkeit	Auswertung epochaler Interventionsmaßnahmen Verlaufsd Diagnose

3.3 Hinweise zur Planung der Unterrichtsstunden zu den Förderschwerpunkten

Die Unterrichtsstunden werden nach dem bewährten Vorbild der Unterrichtspraxis in drei Teile gegliedert.

- **Einstimmungsphase** – psycho-physische Einstimmung auf die Stunde; wobei bei jüngeren Schülerinnen und Schülern eher der psychische Aspekt als eine physische Erwärmung im Sinne einer Verletzungsprophylaxe im Vordergrund steht.
- **Hauptteil** – hier wird der jeweilige Interventionschwerpunkt thematisiert. Hierfür sind ca. 15 bis 25 Minuten zu veranschlagen.
- **Schlussteil** – dieser soll die Stunde abrunden und die Schüler auf ein mittleres Aktivitätsniveau bringen, z. B. nach intensiveren Belastungen.

Die Inhalte der Stunde richten sich nach dem jeweiligen Förderschwerpunkt, der sich aus der epochalen Planung ergibt.

Die vorgestellten Unterrichtsbeispiele beziehen sich auf den Hauptteil der Stunde. Dabei wird zunächst in der Darstellung:

- die Klassenstufe als grobe Orientierung angegeben,
- dann erfolgt eine Beschreibung des Inhalts,
- didaktisch-methodische Hinweise erläutern den Förderschwerpunkt genauer und geben wichtige Hinweise zu eventuellen Lernvoraussetzungen und zur Unterrichtsgestaltung,
- unter Variationen werden entsprechende Beispiele genannt, wie der beschriebene Inhalt verändert bzw. erschwert werden kann. Dies gilt sowohl für die betreffende Stunde als auch für weitere Stunden.

Aus den dargestellten Beispielen zum jeweiligen Fähigkeitsbereich ergeben sich demnach Inhalte für eine Reihe von Unterrichtseinheiten innerhalb dieses Fähigkeitsbereiches.

Drei Beispiele sind als Unterrichtseinheiten über mehrere Stunden angelegt („Laftagebuch“, „Wagnisvolles Springen am Minitrampolin“ und „Kletterwettbewerb“).

Eine kurze theoretische Einführung zu dem jeweiligen Fähigkeitsbereich wird den Unterrichtsbeispielen vorangestellt.

UNTERRICHTSBEISPIELE ZUR FÖRDERUNG DER MOTORISCHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT

4.1 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Ausdauer

4.1.1 Didaktisch-methodische Hinweise

☞ Ausdauer ist die Fähigkeit, eine gegebene Belastung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Dabei wird eine belastungsadäquate Energieversorgung sichergestellt. Die Ausdauerleistung ist abhängig von physischen und psychischen Faktoren. ☞

Bedeutung der Ausdauer

Aus gesundheitlicher Sicht haben allgemeine aerobe dynamische Ausdauerbelastungen eine große Bedeutung. Bei Kindern setzen sie wichtige physische Entwicklungsreize in Bezug auf das Herz-Kreislauf-Atmungssystem und seine Funktionsbreite. Sie beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen und Regulationsstörungen vor bzw. sind eine adäquate therapeutische Maßnahme. Sie tragen zur Verringerung des Bewegungsmangels und den daraus resultierenden Risikofaktoren (z. B. Fettleibigkeit) bei. Eine gut entwickelte Ausdauerfähigkeit übt zudem einen positiven Einfluss auf die Erholung nach Belastung aus. Die allgemeine körperliche Widerstandsfähigkeit wird erhöht, insbesondere beim Bewegen an der frischen Luft. Bei Ausdauerbelastungen können die Körperwahrnehmung bezüglich der Ausdauerbelastungen geschult und Gesundheitspraktiken erworben werden. Ausdauernd laufen kann positive Körpererfahrungen hervorrufen, wie Entspannung und Wohlbefinden sowie Könnenserfahrungen, Natur- und soziale Erfahrungen ermöglichen. Ferner können sich Ausdauerbelastungen positiv auf die Konzentration bei kognitiven Anforderungen auswirken.

Viele Kinder bewegen sich jedoch heute nicht mehr ausreichend, wie Zahlen zur Häufung ausdauer schwacher Kinder und die partielle Verschlechterung von Ausdauerleistungen gegenüber früher belegen (vgl. Dordel 1996, 2000, 346). Davon betroffene Kinder haben zum Teil bereits degenerative Veränderung bezüglich ih-

rer Blutgefäße, Regulationsstörungen oder Übergewicht (Weineck 1995, 137 ff.). Gerade für diese Kinder sind regelmäßige aerobe Ausdauerbelastungen besonders wichtig.

Für eine Förderung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer im Kindesalter spricht vor allem auch die altersbedingte Regulationsfähigkeit des Kindes. Kinder haben gute Voraussetzungen für aerobe Ausdauerbelastungen, während sie für anaerobe Belastungsformen, die mit Milchsäureanhäufung verbunden sind, wenig geeignet sind. Bei Kindern ist dabei zu beachten, dass im Bereich der aeroben Energiebereitstellung Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin nur geringfügig ansteigen, bei überwiegend anaerober Belastung sich die Werte jedoch verzehnfachen können. Eine anaerobe Belastung mit hoher Milchsäurekonzentration im Blut, die eng mit einem hohen Anstieg an Stress- bzw. Leistungshormonen verbunden ist, muss nach Weineck (2002, 217 f.) bei Kindern als unphysiologisch und nicht altersadäquat eingeschätzt werden. Längere anaerobe Anforderungen mit Milchsäurebildung bedingen zudem auch länger anhaltende Ermüdungszustände, die Kinder in ihrem Wohlbefinden stören und generell zu einem Vermeidungsverhalten von Ausdauerbelastungen führen können. Bei der Förderung der Ausdauer muss daher das Vorliegen einer geringeren anaeroben Kapazität berücksichtigt werden. Dies gilt insbesondere für die Phase des frühen und späten Schulkindalters. Erst mit der Pubeszenz nimmt auch die anaerobe Kapazität stärker zu.

Trainingsmethoden in der Ausdauerförderung

Als Methoden für die allgemeine aerobe dynamische Ausdauerentwicklung eignen sich vor allem die Dauermethoden: Kontinuierliche Methode (längere Zeit gleichbleibende Geschwindigkeit), Wechselmethode (Geschwindigkeit wird planmäßig verändert), Fahrtspiel (Geschwindigkeitswechsel sind nicht vorgeplant, sondern können nach individuellen Bedürfnissen oder dem

Gelände angepasst vorgenommen werden) und die extensive Intervallmethode (Intervallmethoden sind durch den systematischen Wechsel von Belastungsphasen und unvollständigen Erholungsphasen gekennzeichnet). Bei Übungsformen, die nicht streng nach der extensiven Intervallmethode vorgehen, aber intervallartige Belastungen aufweisen, wie sie im freien Spiel der Kinder oder bei vielen Laufspielen im Sportunterricht auftreten, sollte von Intervallspielformen gesprochen werden (vgl. Gaschler et al. 2008, 120 ff.).

Orientierungswerte zur Ausdauerbelastung

Die Reizintensität liegt bei den Dauermethoden etwa zwischen 40 und 60% der maximalen Leistungsfähigkeit des Kindes und etwa zwischen 60 und 70% bei der extensiven Intervallmethode. Die Belastungsherzfrequenz sollte bei längerfristigen Belastungen im mittleren Intensitätsbereich bei 150 bis 160 Schlägen (170 bei jüngeren Schülerinnen und Schülern) liegen. Bei Intervallspielformen beträgt sie etwa 150 bis 180. Eine dosierte Belastungssteuerung anhand der Herzfrequenz durch die Lehrkraft kann in dieser Altersstufe angebahnt und eingesetzt werden. Zu beachten ist, dass es bei Kindern bei Herzfrequenzen zwischen 110 und 180 Schlägen pro Minute schon bei geringen Belastungssteigerungen zu erheblichen Herzfrequenzanstiegen kommt; im Gegensatz zu Erwachsenen, bei denen die Herzfrequenz im submaximalen Bereich linear ansteigt. Bei bereits hohen Frequenzen kommt es im Kindesalter bei deutlichen Belastungssteigerungen jedoch nur zu geringeren Frequenzanstiegen (vgl. Weineck 2002, 219).

Weiterhin ist auf äußere Anzeichen einer Überbelastung zu achten: z.B. starkes Schwitzen am ganzen Körper, weißes Mund-Nasen-Dreieck, fehlerhafte oder unkoordinierte Bewegungen, Schwindelgefühle.

Angestrebt wird gerade bei ausdauer schwächeren Kindern, dass sie ihr Alter in Minuten im selbst gewählten Tempo ohne Pause laufen können (vgl. Dordel 2003, 439 ff.).

Weitere methodische Aspekte für eine kindgemäße Ausdauerförderung

- Beim Ausdauertraining im Kindesalter steht vorrangig die Entwicklung der Grundlagenausdauer und damit die Verbesserung der aeroben Kapazität im Mittelpunkt.
- Die Anstrengung darf nicht als Überforderung bzw. als totale Erschöpfung erlebt werden. Ausdauer schwache, insbesondere übergewichtige Kinder sind oft schon bei sehr geringen Laufgeschwindigkeiten an ihrer Leistungsgrenze.

- Ausdauerfördernde Angebote sollten im Übungsbetrieb aus motivationalen Gründen vor allem als Fahrtspiel oder Intervall(spiel)form(en) durchgeführt werden. Dauerläufe sind abwechslungsreich zu gestalten.
- An größere Belastungsumfänge sind gerade ausdauer schwache Kinder behutsam heranzuführen.
- Bezüglich Belastungsintensität und -umfang sollte innerhalb der Lerngruppe nach unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen differenziert werden.
- Aerobe Dauerbelastungen setzen mindestens eine Belastungszeit von 3 Minuten voraus.
- Bei der Ausdauerförderung sollte zunächst die Belastungsdauer und dann die Intensität erhöht werden.
- Umfassendere Ausdauerbeanspruchungen sollten einen sinnvollen Wechsel von Belastung und Erholung gewährleisten, insbesondere auch im Hinblick auf nachfolgende Stunden.
- Im Zusammenhang mit ausdauerfördernden Angeboten ist die Körperwahrnehmung zu sensibilisieren (z.B. bewusstes Erleben des Schwitzens, der Erhöhung der Pulsfrequenz usw.).
- Konzepte wie „Bewegte Schule“, „Bewegter Schulweg“ tragen insgesamt zu mehr Bewegung im Tagesablauf von Kindern bei und somit auch zu einer Anregung des Herz-Kreislauf-Systems.
- Spiele, Freizeitverhalten und Trends (z.B. Inliner fahren, Roller fahren, Rad fahren, Schwimmen) aus der Lebenswelt der Kinder sollten in die Ausdauerförderung einbezogen werden.
- Besonders motivierend für Kinder können der Erwerb von verschiedenen Laufabzeichen oder Ausdauerbelastungen mit Orientierungsaufgaben sein.
- Das Vorbild der Lehrkraft (gemeinsames ausdauerndes Bewegen) und ihre Einstellung kann Schülerinnen und Schüler für Ausdauerbelastungen motivieren.



Vordere Reihe von links nach rechts:
Malte Kühn, Jakob Starke, Anna-Lena Stoffel

Mittlere Reihe, von links nach rechts:
Lennerd Kühn, Anton Ballmaier, Charleen Maschke, Jakob Ballmaier, Rabea Lenz, Rabea Lüders

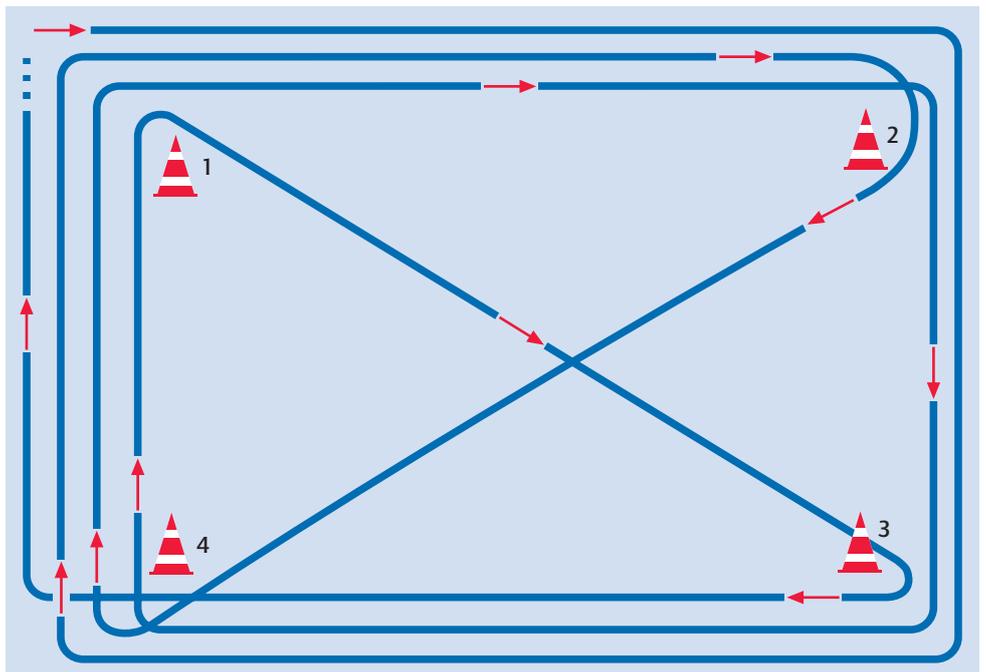
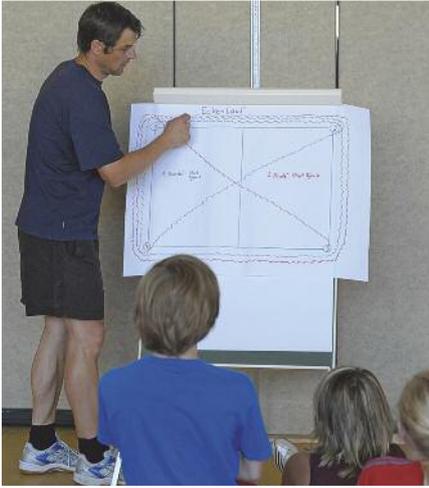
Hintere Reihe, von links nach rechts:
Niklas Koffmane, Medan Eckart, Arne Hachfeld, Lukas Beiße, Anna Westphal, Daria Staretzek

Es handelt sich um ehemalige Schüler der Grundschule Bakede, zum Zeitpunkt der Aufnahmen in den Jahrgängen 5 oder 6 der weiterführenden Schulen im Sekundarbereich I.

4.1.2 Unterrichtsbeispiele

▶ Eckenlauf

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

An den Eckpunkten des Volleyballfeldes werden Pylonen aufgestellt. Die Pylonen werden im Uhrzeigersinn von 1–4 durchnummeriert (siehe Skizze).

Die Lerngruppe wird in vier gleichgroße Gruppen eingeteilt. Jeder Gruppe wird ein Eckpunkt als Startpunkt zugeordnet, an dem sich die Schülerinnen und Schüler hintereinander aufstellen. Das Laufen erfolgt im Uhrzeigersinn.

Die Gruppen haben die Aufgabe, von ihrem Startpunkt aus gemeinsam eine ganze Runde auf der Umlaufbahn zu laufen und auf Höhe des darauf folgenden Pylonen das Volleyballfeld diagonal zu kreuzen. Beispiel: Die Gruppe, die von Pylon 1 startet, läuft eine Runde von Pylon 1 bis Pylon 1, dann weiter bis Pylon 2 und kreuzt dort diagonal das Volleyballfeld, so dass sie bei Pylon 4 wieder auf die Umlaufbahn trifft. Dort angekommen, läuft die Gruppe wieder eine ganze Runde auf der Umlaufbahn (von Pylon 4 bis Pylon 4) und kreuzt auf Höhe des folgenden Pylonen 1 das Volleyballfeld (siehe Skizze). Nach dem Kreuzen wechselt jeweils der Führungsläufer nach hinten, damit jeder Läufer mindestens einmal den richtigen Laufweg findet.

Die Schülerinnen und Schüler sollen 10 Minuten auf die beschriebene Weise in dem Parcours laufen. Die gelaufenen Minuten werden von der Lehrkraft angesagt.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur Förderung der Ausdauer; eine Förderung der räumlichen Orientierungsfähigkeit ist ebenso schwerpunktmäßig zu berücksichtigen
- die Laufwege sind vorab mit Hilfe der Skizze beispielhaft zu visualisieren; als Faustregel dient der Hinweis, nach jedem fünften Pylon zu kreuzen (den Startpylon nicht einbezogen)
- der Führungsläufer läuft in einem Tempo, dem alle Läufer seiner Gruppe folgen können; die Gruppe bleibt hierbei zusammen
- an den Kreuzungswegen und bei Überholvorgängen vermeiden die Schülerinnen und Schüler Zusammenstöße
- die Lehrkraft kontrolliert stichprobenartig die Einhaltung der Laufwege einzelner Gruppen

Variationen

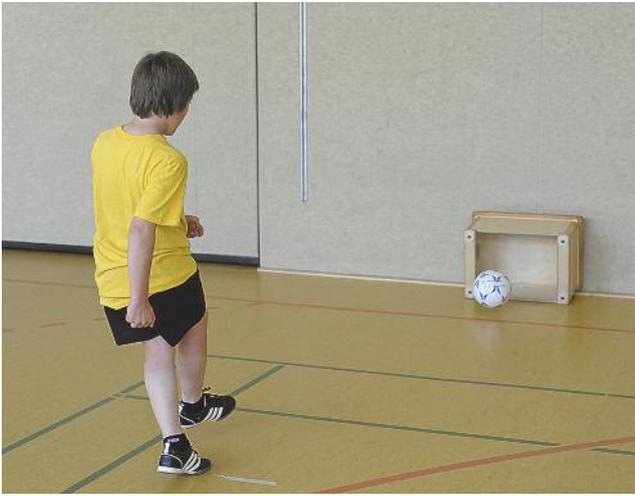
- während des Laufens reichen die Schülerinnen und Schüler einen Ball von vorne nach hinten
- den Parcours mit längerer Umlaufbahn im Freien aufbauen
- die Laufzeit erhöhen
- den Gruppen unterschiedliche Laufanweisungen geben (z. B. „Kreuzt auf Höhe jedes dritten / siebten / neunten Pylonen!“)
- nach dem Start laufen die einzelnen Schüler der Gruppen ein individuelles Tempo

Material

4 Pylonen mit Nummerierung

► Fitness-Biathlon

Klassenstufe 5–7



► Fitness-Biathlon

Laufzettel

Name: _____

5 Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	

- 1 Fehlversuch bzw. 1 Unterbrechung = 1 zusätzliche Laufrunde
- 2 Fehlversuche bzw. 2 Unterbrechungen = 2 zusätzliche Laufrunden
- 3 Fehlversuche bzw. 3 oder mehr Unterbrechungen = 3 zusätzliche Laufrunden

Beschreibung

Der Bewegungsraum wird mit Bänken längs in 2 Hälften geteilt. In der einen Hallenhälfte markieren 4 Pylonen die Ecken einer Laufbahn. In der anderen Hälfte werden 6 Stationen eingerichtet:

- 1) „Tor-Schuss“: 1 kleiner Kasten (seitlich, mit der Öffnung zum Abschusspunkt zeigend), 1 Fußball, 1 Abschussmarkierung (ca. 5 m vom Kasten entfernt);
Aufgabe: den Ball in den kleinen Kasten schießen (3 Versuche)
- 2) „Einzelsprung“: 1 Seil;
Aufgabe: 20 mal beidbeinig ohne Unterbrechung seilspringen
- 3) „Hoch-Schuss“: 1 kleiner Kasten, 1 Pylon (auf dem Kasten stehend), 1 Fußball, 1 Abschussmarkierung (ca. 3 m vom Kasten entfernt);
Aufgabe: den Pylon mit dem Ball treffen (3 Versuche)
- 4) „Einzelsprung rechts“: 1 Seil;
Aufgabe: 20 mal einbeinig mit dem rechten Fuß ohne Unterbrechung seilspringen
- 5) „Durch-Schuss“: 2 Keulen (Abstand ca. 50 cm voneinander), 1 Fußball, 1 Abschussmarkierung (ca. 3 m von dem „Keulentor“ entfernt);
Aufgabe: den Ball durch das „Keulentor“ hindurchschießen, ohne die Keulen dabei umzuschießen (3 Versuche)
- 6) „Einzelsprung links“: 1 Seil
Aufgabe: 20 mal einbeinig mit dem linken Fuß ohne Unterbrechung seilspringen.

Nach einer Demonstration der Stationen wird die Lerngruppe gleichmäßig auf die Stationen verteilt. Die Schülerinnen und Schüler füllen daraufhin ihren Laufzettel aus; dabei tragen sie die Nummer ihrer Startstation in der Liste in die erste Zeile ein und nummerieren die weiteren Zeilen in der entsprechenden Reihenfolge (nach dem Besuch der Station 6 folgt der Besuch der Station 1). Die Laufzettel werden im Bereich der jeweiligen Startstation unter die Bänke gelegt.

Die Schülerinnen und Schüler beginnen den Fitness-Biathlon mit 5 Laufrunden; anschließend besuchen sie ihre Startstation, erfüllen nacheinander die angegebene Aufgabenstellung, tragen ihre Ergebnisse auf dem Laufzettel ein, bringen ihn zur nächsten Station und legen ihn dort unter der Bank ab. Anschließend begeben sie sich wieder zum Laufen in die andere Hallenhälfte. Dabei beachten sie jedoch folgende Verabredung:

- wer die Aufgabe erfolgreich, d.h. ohne Fehlversuche oder Unterbrechungen absolviert hat, läuft erneut 5 Runden, bevor er die nächste Station auf seiner Liste besucht
- wer einen Fehlversuch oder eine Unterbrechung hatte, läuft 6 Runden, bevor er die nächste Station besucht
- wer zwei Fehlversuche oder zwei Unterbrechungen hatte, läuft 7 Runden, bevor er die nächste Station besucht
- wer drei oder mehr Fehlversuche oder Unterbrechungen hatte, läuft 8 Runden, bevor er die nächste Station besucht.

Hat eine Schülerin bzw. ein Schüler frühzeitig alle 6 Stationen besucht, beendet sie bzw. er den Fitness-Biathlon oder läuft weiter und besucht erneut die Stationen. Haben alle Schülerinnen und Schüler ihre sechste Station und den anschließenden Lauf absolviert, endet der Fitness-Biathlon.



Didaktisch-methodische Hinweise

- bei großen Klassen Stationen doppelt aufbauen
- die Übenden stellen umgefallene Geräte wieder auf
- die Lerngruppe verfügt über Vorerfahrungen bezüglich des geschickten Schießens und Springens
- die Schussrichtung der Fußbälle so wählen, dass andere Gruppen nicht gestört werden
- während des Laufens verbleiben die Laufzettel an der Station, die als nächstes besucht werden soll; um zu vermeiden, dass die Laufzettel auf die Laufbahn geweht werden, sind sie unter den Bänken abzulegen
- die Lehrkraft kontrolliert stichprobenartig das korrekte Eintragen der Stationsergebnisse und die darauf aufbauende Durchführung der Laufrunden
- es ist darauf zu achten, dass kein übermäßiger Konkurrenzdruck entsteht; Ziel ist, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler eine Ausdauerbelastung über einen längeren Zeitraum durchhält

Variationen

- die Anzahl der mindestens zu laufenden Runden erhöhen
- den Fitness-Biathlon im Freien aufbauen; dabei die Laufstrecke verlängern
- die Anzahl der Stationsbesuche verdoppeln, d. h. jede Station mindestens zweimal besuchen (den Laufzettel entsprechend verändern)
- die Anzahl der Stationen erhöhen

Material

Material für 6 Stationen: siehe Beschreibung, 6 Stifte, je Schülerin bzw. Schüler: 1 Laufzettel (Kopiervorlage s. Anlage, S. 73)

▶ Begegnungsdauerlauf

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Auf einem Rundkurs (z. B. 400 m-Bahn oder Kurs in einer 3-teiligen Halle) wird ein Start-Ziel-Punkt festgelegt. Die Lerngruppe wird in Zweiergruppen eingeteilt, diese stehen Rücken an Rücken. Auf ein Startsignal hin läuft Partner A auf der Bahn nach rechts, Partner B nach links. Begegnen sich die beiden, klatschen sie sich ab, wenden und laufen zurück. Ziel ist es, zum gleichen Zeitpunkt gemeinsam am Ausgangspunkt wieder anzukommen.

Anschließend werden Aspekte zum Gelingen der Aufgabe thematisiert, z. B. ein gleichmäßiges, langsames bis mittleres Tempo laufen, Blickkontakt zum Laufpartner halten.

Nach der Besprechung soll jede Partnergruppe versuchen, sich 5-mal zu begegnen und immer wieder zeitgleich am Ausgangspunkt anzukommen.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur Temposchulung; Ziel ist es, ein individuelles Tempo möglichst durchgängig einzuhalten
- die einzelnen Partnergruppen starten je nach Größe der Laufbahn gleichzeitig oder zeitversetzt
- die Lehrkraft stellt sich am Start-Ziel-Punkt auf und meldet den Laufgruppen den Lernerfolg zurück

Variationen

- die Anzahl der Begegnungen erhöhen
- ein anderes Laufgelände wählen, bei dem kein Blickkontakt möglich ist

Material

—

Deutschlandreise

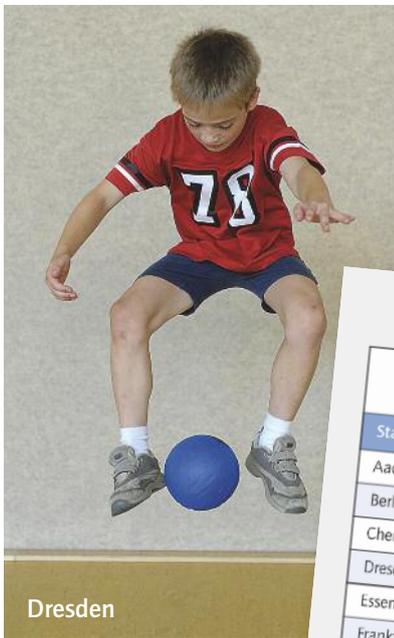
Klassenstufe 5–7



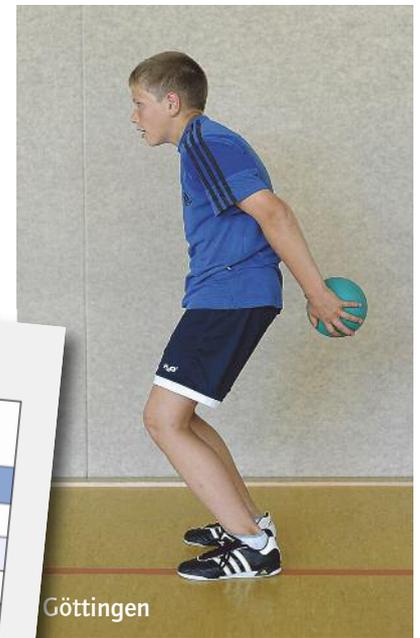
Zielbahnhof



Aachen



Dresden



Göttingen

Startbahnhöfe, Plakate

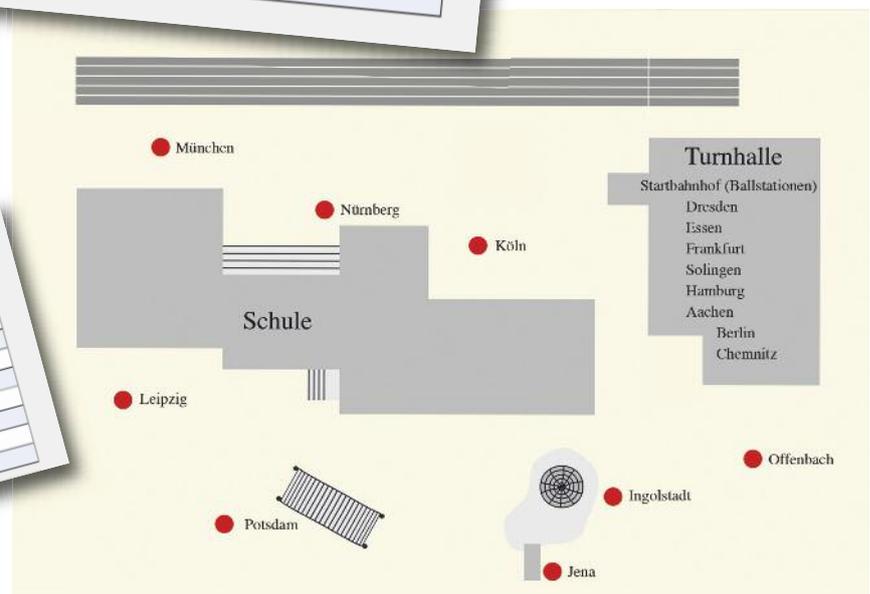
Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	120 EUR
Berlin Hbf	Ingolstadt Hbf	108 EUR
Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	108 EUR
Dresden Hbf	Ingolstadt Hbf	80 EUR
Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	91 EUR
Frankfurt Hbf	Ingolstadt Hbf	122 EUR
Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	68 EUR
Hamburg Hbf	Ingolstadt Hbf	92 EUR
	Ingolstadt Hbf	124 EUR

Kontrollbogen für Lehrer

Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	120 EUR
Berlin Hbf	Ingolstadt Hbf	108 EUR
Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	108 EUR
Dresden Hbf	Ingolstadt Hbf	80 EUR
Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	91 EUR
Frankfurt Hbf	Ingolstadt Hbf	122 EUR
Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	68 EUR
Hamburg Hbf	Ingolstadt Hbf	92 EUR

Persönliche Reisefahrpläne

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	
2.	Berlin Hbf	Jena Hbf	
3.	Chemnitz Hbf	Köln Hbf	
4.	Dresden Hbf	Leipzig Hbf	
5.	Essen Hbf	München Hbf	
6.	Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	
7.	Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	
8.	Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	



Beschreibung

Auf dem Schulgelände hängen an acht verschiedenen Orten gut sichtbare Plakate, auf denen jeweils unterschiedliche Namen bekannter deutscher Bahnhöfe (Zielbahnhöfe: Jena, Köln, Leipzig, München, Nürnberg, Offenbach, Potsdam, Ingolstadt) sowie der Fahrpreis für unterschiedliche Zugverbindungen vom jeweiligen Startbahnhof angegeben sind (siehe Anhang).

In der Sporthalle sind zudem acht Ballstationen aufgebaut, die jeweils mit einer Karte einem Startbahnhof (Aachen, Berlin, Chemnitz, Dresden, Essen, Frankfurt, Göttingen, Hamburg) zugeordnet sind, an denen die Reisevorbereitungen (Ballübungen) zu treffen sind (s. Kasten Startbahnhöfe mit den dort zu treffenden Reisevorbereitungen bzw. Stationskarten).

Ausgangspunkt der „Deutschlandreise“ ist das „Reisezentrum“, das sich ebenfalls in der Sporthalle befindet. Dort hängt eine großformatige Orientierungskarte aus, auf der die Standorte der Zielbahnhöfe auf dem Schulhof skizziert sind (s. Skizze).

Die Schülerinnen und Schüler erhalten im Reisezentrum ihren persönlichen „Reisefahrplan“ mit den zu absolvierenden „Reiseverbindungen“ (siehe Anhang). Nachdem sich jeder „Reisende“ die zuerst zu laufende Verbindung gemerkt und auf der Orientierungskarte seinen Zielbahnhof geortet hat, lässt er seinen Reisefahrplan im Reisezentrum liegen und läuft zum angegebenen Startbahnhof. Hier trifft er seine „Reisevorbereitungen“, indem er die jeweilige Ballübung 5-mal hintereinander ausführt und dann zum Zielbahnhof läuft. Dort informiert er sich über den Fahrpreis für seine aktuelle Zugverbindung. Nun läuft er zurück ins Reisezentrum, trägt den Fahrpreis in seinen Reisefahrplan ein und merkt sich seine neue Verbindung, läuft zum neuen Startbahnhof führt seine Reisevorbereitungen durch, läuft zum neuen Zielbahnhof usw.

Hat ein Reisender frühzeitig alle Verbindungen „erlaufen“, beendet er die Übung oder läuft weiter und besucht erneut die Stationen. Haben alle Schülerinnen und Schüler ihre Verbindungen abgelaufen, endet die Reise.

Startbahnhöfe mit den zu treffenden Reisevorbereitungen

Aachen Hbf.

Wirf 2 Bälle gleichzeitig im Stand hoch und fange sie mit den Händen wieder auf!

Berlin Hbf.

Wirf im Sitzen den Ball hoch, klatsche hinter dem Körper in die Hände und fange dann den Ball im Sitzen!

Chemnitz Hbf.

Wirf mit der rechten Hand den Ball im Stand hoch und fange ihn mit der anderen Hand am selben Ort!

Dresden Hbf.

Klemme den Ball zwischen die Füße, springe hoch und wirf den Ball mit den Füßen nach oben und fange ihn kontrolliert!

Essen Hbf.

Wirf im Stehen den Ball unter einem Bein hindurch hoch und fange ihn mit beiden Händen!

Frankfurt Hbf.

Wirf im Sitzen den Ball hoch und fange ihn im Stand!

Göttingen Hbf.

Wirf im Stand den Ball, den du hinter dem Rücken hältst, nach vorne-oben und fange ihn vor dem Körper!

Hamburg Hbf.

Wirf im Kniestand den Ball hoch, stehe auf und fange den Ball!

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur Förderung der Ausdauer durch Anwendung der Intervallspielform unter Einbeziehung der räumlichen Orientierungsfähigkeit
- für die Ballstationen Stationskarten anfertigen, ggf. Ballübungen vorher demonstrieren
- eine Orientierungskarte, auf der das Reisezentrum und die Zielbahnhöfe eingezeichnet sind, ist von der Lehrkraft selbst herzustellen
- die Lehrkraft kontrolliert stichprobenartig das korrekte Eintragen der Fahrpreise mit Hilfe des Kontrollbogens (siehe Anlage)
- es ist darauf zu achten, dass kein übermäßiger Konkurrenzdruck entsteht; Ziel ist, dass jede Schülerin bzw. jeder Schüler eine Ausdauerbelastung über einen längeren Zeitraum durchhält
- die Reisefahrpläne sollten sich in Bezug auf die Reihenfolge der anzulaufenden Bahnhöfe möglichst häufig unterscheiden
- die Schülerinnen und Schüler führen die Übungen an den Startbahnhöfen nacheinander durch; sie können sich dabei gegenseitig kontrollieren

Variationen

- die Startbahnhöfe und das Reisezentrum im Freien aufbauen
- die Laufstrecke verlängern
- zu zweit reisen
- Ballübungen verändern

Material

je Schülerin bzw. Schüler: 1 Stift, 1 Reisefahrplan
 8 Plakate (Zielbahnhöfe)
 8 Startbahnhofkarten mit Ballübungen)
 1 Orientierungskarte
 1 Kontrollbogen
 9 Soft-, Gymnastik- oder Handbälle
 (Kopiervorlagen s. Anlagen, S. 74-87)

► Lauftagebuch

Klassenstufe 5-7



Lauftagebuch

von _____
Klasse: _____ vom: _____ bis: _____

Schule: _____

1300 m 1800 m 2400 m 3000 m

1. Lauftag, 1200 Meter 20 Runden Datum: _____
 2. Lauftag, 1800 Meter 30 Runden Datum: _____
 3. Lauftag, 2400 Meter 40 Runden Datum: _____
 4. Lauftag, 3000 Meter 50 Runden Datum: _____

☐ Ich habe die Strecke von _____ Metern erfolgreich, ohne Unterbrechung bewältigt:
 Ja nein

☐ Beim Laufen habe ich mich so gefühlt:
 ☐ ☐

☐ Ich hätte nach den _____ Metern noch weiterlaufen können:
 Ja nein

☐ Ich bin nach den _____ Metern noch weitergelaufen:
 Ja nein

Wenn es „aufregender“ hat, dann du hier deine persönlich gefühlte Strecke eintragest: _____ Meter

☐ Ich denke, dass ich den nächsten Lauf über _____ Meter schaffe:
 Ja nein

Rückmeldung zum Lauftagebuch

von: _____
Klasse: _____

In der Unterrichtseinheit „Lauftagebuch“ hast du gelernt, immer längere Strecken zu laufen.

Da hast deine Laufstrecke von Mal zu Mal gesteigert und stets durchgehalten.	
Da kannst ein gleichmäßiges Lauftempo einhalten.	
Da läufst gesellig und sprichst anderen Mut zum Durchhalten zu.	
Da hast dein Lauftagebuch gewissenhaft geführt.	
Da hast dich mit guten mündlichen Beiträgen in Gesprächen über das Dauerlaufen eingebracht.	
Deine Leistungen in der Unterrichtseinheit „Lauftagebuch“ sind	

☐☐ sehr gut ☐ gut ☐ noch gut genug ☐ ausreichend ☐ noch nicht ausreichend

DM: Name: _____ Spaltenbuch

Beschreibung

Das vorliegende Beispiel ist als Unterrichtseinheit über einen Zeitraum von ca. 4 Wochen konzipiert. Dabei gliedert sich die Unterrichtseinheit in vier „Lauftage“, an denen die Schülerinnen und Schüler jeweils eine Laufstrecke absolvieren. Von Lauftag zu Lauftag wird diese Strecke länger. Begleitet wird die Unterrichtseinheit von der Vermittlung von Kenntnissen zum gesundheitsförderlichen Dauerlaufen. Zusätzlich dient das Führen eines Lauftagebuchs dem Dokumentieren und Reflektieren von Lauferfahrungen. Als Laufstrecken bieten sich exakt vermessene Rundstrecken an, die in der Halle (z.B. ums Volleyballfeld), auf dem Sportplatz oder in schulnahen Naturräumen liegen können. Um die Distanzvorstellung der Gesamtstrecken zu fördern, sollten schulnahe Ziele/Orte fiktiv angelaufen werden (siehe Anlage).

1. Lauftag: Die Schülerinnen und Schüler werden über Konzeption und Verlauf der Unterrichtseinheit informiert. Sie haben die Aufgabe, eine Laufstrecke von mindestens 1200 m möglichst ohne Unterbrechung zu absolvieren. Dabei laufen sie in selbst gewählten Laufgruppen, die ihrem individuellen Leistungsvermögen entsprechen. Es wird eine maximale Zeitvorgabe gemacht, die sich an einem sehr langsamen Lauftempo orientiert (siehe Hinweise). Schülerinnen und Schüler, die die Strecke erfolgreich bewältigt haben, entschei-

den, ob sie noch weiterlaufen oder den Lauf beenden möchten. Im Anschluss führen sie das erste Blatt ihres persönlichen Lauftagebuchs und reflektieren im Klassenverband darüber, wie eine noch längere Strecke in der folgenden Stunde erfolgreich bewältigt werden kann.

2. Lauftag: Zunächst können die Erkenntnisse der vorangegangenen Stunde zum geschickten Dauerlaufen wiederholt werden. Anschließend laufen die Laufgruppen eine Strecke von 1800 m. Nach dem Führen des Lauftagebuchs bietet es sich an, das heutige Laufverhalten mit dem des 1. Lauftages zu vergleichen.
3. Lauftag: Die Laufstrecke steigert sich erneut um 600 m auf 2400 m. Das Führen des Lauftagebuchs kann Anstoß sein, mit den Schülerinnen und Schülern über den Sinn einer individuellen Leistungsdokumentation im Bereich der Ausdauer nachzudenken.
4. Lauftag: Die Schülerinnen und Schüler schließen die Unterrichtseinheit mit einem Lauf über 3600 m und dem letztmaligen Eintrag im Lauftagebuch ab. Notwendig erscheint ein abschließendes Gespräch über besondere Erfahrungen im Zusammenhang mit der systematischen Steigerung der Laufstrecke und der Beobachtung der individuellen Leistungsentwicklung im Bereich der Ausdauer.

Didaktisch-methodische Hinweise

- die Lerngruppe verfügt vor dem Beginn der Unterrichtseinheit über grundlegende Erfahrungen im Bereich des Zeit-, Strecken- und Tempogefühls beim Dauerlauf
- ein Wettbewerbsdruck ist zu vermeiden; wichtig ist die Entwicklung des individuellen Leistungsfortschritts
- als Zeitbedarf für die Bewältigung der o. g. Laufstrecken in einem sehr langsamen Lauftempo können folgende Angaben Richtwert sein: 1200 m = ca. 10 Minuten; 1800 m = ca. 15 Minuten; 2400 m = ca. 20 Minuten; 3600 m = ca. 30 Minuten
- vermittelnswerte Aspekte des gesundheitsförderlichen Dauerlaufens können z.B. sein: Laufkleidung, Schuhwerk, Bewegungsablauf, Anstrengungsbereitschaft, geselliges Laufen, Pulsmessung, Umgang mit körperlichen Phänomenen (Schweiß, Hautrötung, Seitenstechen)
- die Lehrkraft sammelt das Lauftagebuch jeweils im Anschluss an die Lauftage ein und händigt es nach der Unterrichtseinheit mit der Möglichkeit einer individuellen Rückmeldung den Schülerinnen und Schülern aus (siehe Anlage)
- die Sinnhaftigkeit des Lauftagebuchs kann unterstützt werden, wenn im Anschluss an die Unterrichtseinheit eine Abnahme des DLV-Laufabzeichens, ein Sponsorenlauf o. Ä. stattfindet

Variationen

- die jeweiligen Laufstrecken verlängern/verkürzen
- das Lauftagebuch durch Hinzunahme weiterer Lauftage verlängern
- bewusst unterschiedliche Laufstrecken auswählen und deren Einfluss auf das Laufen vergleichen

Material

je Schülerin bzw. Schüler: 1 Lauftagebuch (in der Anlage so konzipiert, dass alle 4 Lauftage als 60-Meter-Rundkurs um das Volleyballfeld stattfinden), 1 Stift, ggf. 1 Rückmeldebogen, Kopiervorlagen s. Anlagen, S. 88 + 89

► Duathlon zu dritt

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Die Klasse wird in Dreiergruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Fahrrad und einen Helm. Die Gruppen sollen eine ca. 5 km lange Strecke im schulnahen Gelände läuferisch bewältigen. Ein Gruppenmitglied begleitet die Läufer auf dem Fahrrad. Tritt während des Laufs ein Läufer mit dem Wunsch an den Fahrradfahrer heran, auf das Rad wechseln zu wollen, übergibt dieser den Helm sowie das Fahrrad und wird zum Läufer. Ggf. sprechen die Gruppen einen Wechselmodus (Strecke bzw. Zeit) selbstständig ab.

Didaktisch-methodische Hinweise

- nur verkehrssichere Fahrräder und einwandfreie Helme verwenden
- die Gruppen nach Körpergröße bilden, um ein zeitaufwändiges Einstellen des Fahrradsattels zu vermeiden
- die Dreiergruppen wählen ein Lauftempo, das von allen erfolgreich bewältigt werden kann; der Fahrradfahrer bleibt immer auf Höhe der Läufer
- die Strecke sollte den Schülerinnen und Schülern bekannt sein und keine bzw. nur eine sehr geringe Verkehrsdichte aufweisen
- die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, sich selbstständig und gewissenhaft in Kleingruppen ohne direkte Aufsicht durch die Lehrkraft zu bewegen; als Lehrkraft empfiehlt es sich, die Lerngruppe auf einem Fahrrad zu begleiten; eine Satteltasche mit Erste-Hilfe-Koffer und ein Mobiltelefon sind mitzuführen
- die Erziehungsberechtigten im Vorfeld über das Unterrichtsvorhaben informieren
- es ist darauf zu achten, dass kein übermäßiger Konkurrenzdruck entsteht; Ziel ist es, dass alle Laufgruppen die Laufdistanz erfolgreich bewältigen
- alternativ zum Fahrrad bietet sich der Einsatz von City-Rollern an; ggf. kann der Duathlon zu dritt auch auf dem Schulgelände als mehrfach zu durchlaufender Rundkurs organisiert werden

Variationen

- die Strecke verlängern
- Vierer- oder Fünfergruppen bilden
- jede Gruppe ermittelt ihre Laufzeit und versucht, diese bei einer wiederholten Durchführung zu verringern

Material

je Gruppe: ein Fahrrad, ein Helm

4.2 Interventionsmaßnahmen zur Förderung der Koordination

4.2.1 Didaktisch-methodische Hinweise

☞ Bewegungskoordination wird als „die Organisation von Bewegungsvollzügen in Abhängigkeit von einem antizipierten Ziel“ verstanden (Meinel, Schnabel 1977, 98). Dabei wirken Sinnesorgane, zentrales und peripheres Nervensystem sowie die Skelettmuskulatur innerhalb eines ökonomischen und harmonischen, zielgerichteten Bewegungsablaufes zusammen. ☞

Bedeutung der Bewegungskoordination

Die Förderung der Bewegungskoordination hat einen herausragenden Stellenwert in den Klassenstufen 1 bis 7:

- Gut ausgeprägte koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten ermöglichen, eine Vielzahl motorischer Handlungen im Alltag und im Sport sicher und zweckmäßig auszuführen.
- Das Erleben von Bewegungskönnen stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder.
- Im Alter von 10 bis 12 /13 gibt es eine rasche und deutliche Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. In dieser Phase können grundlegende Bewegungsformen optimiert und neue komplexere motorische Fertigkeiten erlernt werden. Es bestehen optimale Lernvoraussetzungen.
- Hirtz (1979) weist eine verbesserte motorische Lernfähigkeit im späteren Schulalter nach, wenn vorher bei den Schülerinnen und Schülern im jüngeren Alter die koordinativen Fähigkeiten besonders gefördert wurden.

Mangelnde Bewegungsmöglichkeiten im Kindesalter wirken sich auf das Erlernen von motorischen Fertigkeiten und die Entwicklung eines sicheren, geschickten Bewegungsverhaltens aus. Gerade eine auffällige Bewegungskoordination kann ein Kind sehr stark psychisch belasten und die Sozialisation stören, was wiederum zu psychomotorischen Auffälligkeiten führen kann. Die Erweiterung des Bewegungskönnens und das Ausgleichen und Vorbeugen von Koordinationsschwächen können somit diese Kinder in ihrer psychischen Entwicklung stärken (vgl. Dordel 2003, 435).

Beachtet werden muss, dass sich mit Eintritt der Pubertät (Mädchen 11/12 Jahre, Jungen 12/13 Jahre) die Körperproportionen u.a. durch verstärktes Längen-

wachstum verändern und es zur Verschlechterung der koordinativen Leistungsfähigkeit kommen kann.

Methodische Aspekte zur Förderung der Bewegungskoordination

Schwerpunkte der Koordinationsschulung sind die Förderung koordinativer Fähigkeiten und das Erlernen und die Verbesserung motorischer (auch komplexer motorischer) Fertigkeiten, wobei die Förderung beider Aspekte nicht voneinander getrennt werden kann.

Aus der Vielzahl verschiedener koordinativer Fähigkeiten lassen sich drei allgemeine Grundfähigkeiten ableiten (motorische Steuerungsfähigkeit, motorische Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit und motorische Lernfähigkeit), die in Wechselbeziehung zueinander stehen. Diesen drei Grundfähigkeiten ordnet Hirtz (1985) fünf fundamentale koordinative Fähigkeiten für den Schulsport zu:

- räumliche Orientierungsfähigkeit
- kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit.

Die oben genannten koordinativen Fähigkeiten geben eine praktikable Orientierung zur inhaltlichen Auswahl von Übungen zur Förderung der Koordination. Die im vorliegenden Leitfaden vorgestellten Beispiele orientieren sich an dieser Systematik.

Koordinative Fähigkeiten basieren auf den physischen Leistungsfaktoren, dem Bewegungsschatz und den analysatorischen Fähigkeiten. Sie äußern sich in der Beherrschung motorischer Aktionen und in einer erhöhten motorischen Lernfähigkeit. Hieraus lässt sich für die Förderung der Bewegungskoordination die Bedeutung von vielfältigen Bewegungserfahrungen und der verschiedenen Wahrnehmungsbereiche ableiten.

Koordinationsübungen lassen sich wie folgt strukturieren:

- Übungen zur Bereicherung motorischer Erfahrungen und Vervollkommnung der Grundformen der Bewegung,
- Übungen zur Ausprägung und Vervollkommnung fundamentaler koordinativer Fähigkeiten,
- koordinativ anspruchsvolle Übungen zur Vervollkommnung konditioneller Fähigkeiten (vgl. Hirtz, 1985, 73 ff.).

Die wichtigste Methode zur Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten ist die zielgerichtete Variation des Übens. Dies betrifft die Bewegungsausführung und

die Übungsbedingungen (vgl. Hirtz 1985, 79 ff.). Beispielhaft soll dies in den folgenden Tabellen verdeutlicht werden (vgl. Gaschler u. a. 2003, 32 f.).

Tabelle 8: Maßnahmen zur Variation der Bewegungsausführung

Maßnahmen zur Variation der Bewegungsausführung	Beispiele
➤ die Ausgangs- bzw. Endstellung des Körpers verändern	➤ im Stand/im Sitzen den Ball mit dem Schläger hochspielen
➤ die Bewegungsrichtung und das -tempo verändern	➤ vorwärts, rückwärts und seitwärts gehen bzw. laufen
➤ den Krafteinsatz variieren	➤ unterschiedlich hoch springen
➤ beidseitig üben	➤ mit dem linken bzw. rechten Hand prellen
➤ Bewegungen erweitern und kombinieren	➤ balancieren und zwei Bälle prellen
➤ rhythmisch akzentuiert üben	➤ beim Überlaufen von rhythmisch gestellten Hindernissen den Rhythmus durch verstärktes Hochspringen betonen

Tabelle 9: Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingungen

Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingungen	Beispiele
➤ unter ungewohnten Bedingungen üben	➤ einen Ball auf ungewohntem Untergrund prellen
➤ nach konditioneller Belastung üben	➤ im Gehen bzw. im Laufen prellen
➤ mit eingeschränkter optischer Kontrolle üben	➤ ein Auge zuhalten und prellen
➤ nach Reizsetzung des Vestibularapparates üben	➤ sich drehen und anschließend auf einer Linie den Ball prellen
➤ während des Übens Geräte verwenden und variieren	➤ unterschiedliche Bälle prellen, mit verschiedenen Schlägern prellen
➤ Entfernungen und Abstände verändern	➤ möglichst nahe am Körper bzw. weit vom Körper entfernt prellen
➤ spiegelbildlich und beidseitig üben	➤ zwei Partner stehen sich gegenüber und prellen den Ball spiegelbildlich, wechselweise mit der linken bzw. rechten Hand
➤ bei Störungen eines Partners üben	➤ den Ballbesitz beim Pellen verteidigen, obwohl der Partner versucht, in Ballbesitz zu kommen
➤ unter Zeitdruck üben	➤ möglichst schnell beim Pellen von einer Seite zur anderen gelangen

Methodisch zu beachten:

- Die Förderung und Verbesserung der Bewegungskoordination beinhaltet ein häufiges Üben über einen längeren Zeitraum mit steigenden Anforderungen.
- Der Lerngegenstand muss eine hohe Motivation für die Kinder enthalten und ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen entsprechen, d.h. keine Über- bzw. Unterforderung.
- Klare Anleitung und Rückmeldungen (Lob, Korrektur) durch die Lehrkraft fördern einen schnellen Lernerfolg.
- Körperliche und zentralnervöse Ermüdung sowie Stress stören motorische Lernprozesse.

4.2.2 Unterrichtsbeispiele

► Prellen für die Schnellen

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Im Bewegungsraum werden vier Bänke auf die Außenlinien des Volleyballfeldes verteilt; jede Schülerin bzw. jeder Schüler hält einen gut springenden Ball in den Händen.

Die Lerngruppe wird in vier Gruppen unterteilt. Den Gruppen wird jeweils eine Bank zugeordnet. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit einem etwa schulterbreiten Abstand zum Sitznachbarn auf die Bank.

Zunächst erhalten sie die Aufgabe, den Ball sitzend zu prellen. Bei ausreichender Bewegungssicherheit vereinbart die Lehrkraft anschließend mit den Schülerinnen und Schülern folgende Signale bzw. deren Reaktion:

- ein Pfiff bedeutet das Prellen im Sitzen
- zwei Pfiffe bedeuten das Prellen im Stand
- drei Pfiffe bedeuten ein Dribbling zur gegenüber stehenden Bank mit anschließendem Hinsetzen.

Ziel ist es, das sichere Prellen und Dribbeln so schnell wie möglich nach dem erfolgten Signal in der angegebenen Position bzw. Bewegung fortzuführen.

Im weiteren Verlauf sind mit den Schülerinnen und Schülern veränderte und/oder weitere Bewegungsausführungen bzw. Übungsbedingungen zu vereinbaren, um den Komplexitätsgrad der Aufgabe zu erhöhen (siehe auch Variationen).

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur Förderung der Reaktionsfähigkeit in Verbindung mit der Rhythmusfähigkeit und der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit
- Zusammenstöße beim Dribbeln sind zu vermeiden
- ein Signal erst geben, wenn alle Schülerinnen und Schüler die vorherige Position erfolgreich eingenommen haben

Variationen

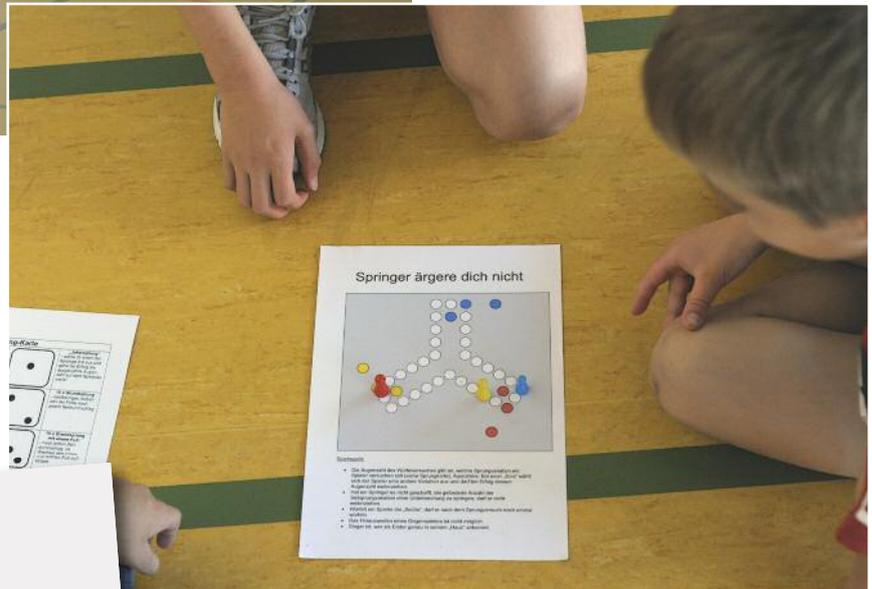
- den Ball mit der schwächeren Hand prellen
- während des Prellens im Stand um die eigene Achse drehen
- zur diagonal stehenden Bank dribbeln
- während des Dribbelns einer Schülerin bzw. einem Schüler die Hand geben
- die Zeitintervalle zwischen den Signalen verkürzen
- mit unterschiedlichen Bällen prellen
- andere Signale vereinbaren, z. B. Tamburine, Klatschen

Material

je Schülerin bzw. Schüler: ein Ball; vier Bänke

► Springer – ärgere dich nicht!

Klassenstufe 5–7



Sprungkarte

- 

15× Grundsprung
beidbeiniges Aufsetzen der Füße nach jedem Seildurchschlag
- 

15× Grundsprung mit einem Fuß
nach jedem Seildurchschlag im Wechsel den linken und rechten Fuß aufsetzen
- 

10× Knieheben
im Seildurchschlag wird im Wechsel das linke und rechte Knie vor dem Körper hochgezogen; nach jedem Knieheben erfolgt ein Grundsprung
- 

8× Slalom
nach dem Grundsprung wird in eine Position seitlich der Ausgangsstellung gesprungen; danach zurück in die Ausgangsstellung
- 

8× Grundsprung vor und rück
mit einem Grundsprung von der Ausgangsposition nach vorn springen; mit dem zweiten Sprung zurück

Beschreibung

Je drei Spieler – alle mit einem Speed-Rope (alternativ Springseil) ausgestattet – bilden eine Spielgruppe. Jede Spielgruppe erhält einen Spielplan, drei Spielsteine, einen Würfel und eine Sprungkarte. Auf der Karte sind Seilsprungvariationen jeweils einer bestimmten Würfelaugenanzahl und einer Anzahl von Sprüngen zugeordnet (siehe Anlage, S. 90). Eine Ausnahme bildet die „Eins“, die es dem Würfelnden erlaubt, sich eine der abgebildeten Seilsprungvariationen auszuwählen („Joker-Sprung“). Der Spielplan ist nach dem Mensch-ärgere-dich-nicht-Prinzip so gestaltet, dass ein Spieler ca. 40 Felder zurücklegen muss, um in sein „Haus“ zu gelangen. Die jeweils Ersten der Spielgruppen würfeln, springen unter Beobachtung ihrer Gruppenmitglieder die entsprechende Anzahl der erwürfelten Variation und setzen dann ihren Spielstein entsprechend der Würfelzahl weiter. Folgende Spielregeln sind ferner zu beachten:

- hat ein Springer es nicht geschafft, die geforderte Anzahl der Seilsprungvariation ohne Unterbrechung zu springen, darf er nicht weiterziehen
- würfelt ein Spieler die „Sechs“, darf er nach dem Sprungversuch noch einmal würfeln
- das Hinauswerfen eines Gegenspieler ist nicht möglich
- Sieger ist, wer als Erster genau in seinem „Haus“ ankommt.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur Förderung der Rhythmusfähigkeit in Verbindung mit der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit sowie Förderung der Kraftausdauer
- der Spielplan kann von jeder Dreiergruppe im Vorfeld selbst erstellt werden (s. Anlage, S. 91)
- die unterschiedlichen Längen der Speed-Ropes sind durch Farben gekennzeichnet; sie sind den Spielern entsprechend ihrer Körpergröße zuzuteilen
- im Vorfeld der Übung sollten die Arm- und Oberkörperhaltung beim Rope Skipping sowie die geforderten Seilsprungvariationen thematisiert worden sein
- während des Seilspringens achten die Spieler auf einen ausreichenden Abstand; der Schwungbereich des Speed-Ropes ist freizuhalten

Variationen

- gespielt wird ohne Würfel, d.h. jeder bestimmt selbst, mit welcher Augenzahl er vorankommen möchte
- das Hinauswerfen eines anderen Spielsteins ist möglich
- anspruchsvollere Sprungvariationen auf der Sprung-Karte anbieten, z. B. Grätschsprung, Fersentippsprung, Kreuzsprung

Material

je Gruppe: 3 Speed-Ropes, 3 Spielsteine, 1 Würfel, 1 Spielplan, 1 Sprungkarte
(Kopiervorlagen s. Anlagen, S. 90 und 91)

▶ Dodgeball

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Zwei Mannschaften, bestehend aus jeweils 8 Personen, stellen sich zu Beginn des Spiels an die Grundlinie ihrer Felder (Spielfläche Volleyballfeld). Auf der Mittellinie liegen 3 Softbälle. Neben dem Feld einer Mannschaft wird im ausreichenden Abstand zur Außenlinie jeweils eine Bank aufgestellt. Die Spieldauer beträgt 10 Minuten. Ziel des Spiels ist es, gegnerische Spieler abzuwerfen, so dass möglichst viele gegnerische Spieler das Feld verlassen müssen bzw. direkt geworfene Bälle der gegnerischen Mannschaft abzufangen, damit eigene Spieler in das Feld zurückkehren können. Folgende Spielregeln sind zu beachten:

- zu Beginn des Spiels versuchen die Spieler beider Mannschaften möglichst schnell nach Signal einen Ball zu bekommen
- es zählen nur direkte Körpertreffer, keine Kopftreffer. Ein abgeworfener Spieler setzt sich sofort auf die Bank neben dem eigenen Feld
- ein abgeworfener Spieler kehrt zurück ins Feld, wenn ein Spieler seiner Mannschaft einen direkt geworfenen Ball der gegnerischen Mannschaft sicher fängt. Sitzen mehrere Spieler auf der Bank, so kommt zunächst derjenige zurück, der dort am längsten gesessen hat. Es ist daher zu empfehlen, sich gleich in der Reihenfolge des Abgeworfenseins auf die Bank zu setzen
- es darf nur innerhalb des eigenen Feldes geworfen und gefangen werden. Das gegnerische Feld und die Außenzone dürfen nicht betreten werden. Bälle, die in die Außenzone rollen, werden von neutralen Helfern rasch in das Feld zurückgegeben, aus dem sie herausgerollt sind.

Folgende Sonderfälle sind zu beachten:

- prallt ein Ball von einem getroffenen Spieler direkt auf einen anderen Mitspieler und fällt der Ball anschließend auf den Boden, so gilt nur der Erstgetroffene als abgeworfen
- fliegt ein Ball außerhalb des Feldes gegen eine Wand und prallt von dort in das gegnerische Feld gegen einen Spieler, so ist dieser nicht abgeworfen
- prallt der Ball von einem abgeworfenen Spieler ab und wird der Ball anschließend direkt von einem Mitspieler gefangen, so ist der Getroffene nicht ab; in diesem Fall wird allerdings auch kein Mitspieler zurück ins Feld geholt.

Sieger des Spiels ist die Mannschaft, die alle gegnerischen Spieler aus dem Feld geworfen hat bzw. nach der Spielzeit eine Mehrzahl von Spielern auf dem Feld hat.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur Förderung der Reaktionsfähigkeit in Verbindung mit der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit und der räumlichen Orientierungsfähigkeit
- vor und nach einem Spiel sind geeignete Rituale des Fair-play auszuüben, z.B. Begrüßen oder Verabschieden (s. Foto)
- vor Beginn des Spiels darauf hinweisen, dass bei einem zu intensiven Anlauf auf die liegenden Bälle die Gefahr von Zusammenstößen besteht
- in Spielpausen mit den Schülerinnen und Schülern besprechen, dass der Erfolg u. a. vom schnellen Reagieren (ausweichen, täuschen, werfen), von besonderer Aufmerksamkeit (Fangbereitschaft, Raumüberblick, Rückkehr ins Feld), vom taktischen Geschick (Abspiel zum besser postierten Mitspieler) und von mannschaftsdienlichem Verhalten (bewusstes Eingehen von Risiko beim Fangen gegnerischer Bälle, Unterstützung wurf- und fangschwächerer Mitspieler) abhängig ist
- möglichst gleichwertige Mannschaften gegeneinander spielen lassen
- in kleinen Hallen kann den Spielern das Holen von Bällen aus der Außenzone gestattet werden

Variationen

- die Spielerzahl erhöhen
- die Anzahl der Bälle erhöhen
- die Spielzeit verlängern
- die Anzahl der Spieler erhöhen, die nach einem erfolgreichen Fangen eines direkt geworfenen Balles in das Feld zurückkehren
- „Super catcher“: in jeder Mannschaft wird vorab geheim ein Mitspieler als „Super catcher“ bestimmt. Fängt dieser einen direkt geworfenen Ball der gegnerischen Mannschaft, kehren zwei Mitspieler (oder mehr) gleichzeitig in das Feld zurück
- „Mister risk“: in jeder Mannschaft wird vorab geheim ein Mitspieler als „Mister risk“ bestimmt. Wird dieser Spieler im Laufe des Spiels, zum zweiten (dritten) Mal abgeworfen, hat seine Mannschaft das Spiel sofort verloren. Als einziger Spieler muss er nach dem ersten (zweiten) Abwurf nicht auf die Bank
- „Dodgequeen“: sollten alle Spieler einer Mannschaft abgeworfen sein, kehrt ein vorab als „Dodgequeen“ bestimmter Spieler in das Feld zurück; die „Dodgequeen“ besitzt insgesamt drei „Leben“
- „Protector“: in jeder Mannschaft wird vorab ein Mitspieler als „Protector“ bestimmt. Wird dieser Spieler getroffen, hat dies keine Folgen; er beschützt daher seine Mitschüler vor geworfenen Bällen, indem er sich vor sie stellt
- mehrere Sonderrollen (siehe oben) in einem Spiel kombinieren

Material

3 Softbälle, 2 Bänke, je Mannschaft: 8 Leibchen

► Koordinationszirkel

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Im Bewegungsraum werden 8 Stationen für einen koordinationsfördernden Parcours so aufgebaut, dass pro Station jeweils drei Schülerinnen und Schüler gleichzeitig üben können:

- 1 kleiner Kasten (umgedreht), 3 Tischtennisschläger, 3 Tischtennisbälle; Aufgabe: mit dem Schläger den Ball ununterbrochen hochspielen
- 1 kleiner Kasten (umgedreht), 3 Gymnastikbälle, Abstandmarkierung (ca. 1,5 m von einer Wand); Aufgabe: mit dem Rücken zur Wand stehen, den Ball beidhändig über Kopf gegen die Wand werfen, drehen und den zurückprallenden Ball direkt fangen
- 3 Seile lang ausgelegt, die Enden sind am Boden mit Klebestreifen fixiert; Aufgabe: einbeinig im Wechsel über das Seil springen, dabei von einem Ende zum anderen springen, umdrehen und zurück das andere Bein verwenden

- d) 1 Bank (seitlich mit der Sitzfläche zum Übenden ausgelegt), 3 DIN A4-Blätter (als Zielmarkierungen auf der Sitzfläche der Bank mit Klebeband fixiert), 3 Fußbälle, Abstandmarkierungen (ca. 3 m von der Trefferfläche); Aufgabe: den Ball gegen die gegenüberliegende Zielmarkierung schießen
- e) 1 kleiner Kasten (umgedreht), 3 Slalombahnen mit je drei Pylonen, 3 Hockeyschläger, 3 Tennisbälle; Aufgabe: den Ball mit dem Schläger im Slalom um die Pylonen führen
- f) 3 Sprungseile;
Aufgabe: Einzelsprünge mit dem Seil durchführen
- g) 3 kleine Kästen, 3 Gymnastikbälle;
Aufgabe: auf dem Kasten stehend den Ball auf den Hallenboden prellen (alternativ im Stand auf dem Boden prellen)
- h) 1 kleiner Kasten (umgedreht), 3 Tennisbälle;
Aufgabe: den Ball mit der rechten Hand unter dem rechten Oberschenkel hochwerfen und mit der linken Hand fangen, anschließend mit der linken Hand den Ball unter dem linken Oberschenkel hochwerfen und mit der rechten Hand fangen

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich in Dreiergruppen an die Stationen. Ziel ist es, die Bewegungsaufgabe an ihrer Station 2 Minuten lang qualitativ gut zu bewältigen. Beginn und Ende der Bewegungszeit werden durch ein akustisches Signal durch die Lehrkraft angesagt. Anschließend wechseln die Schülerinnen und Schüler im Uhrzeigersinn an die nächste Station. Ggf. sind in einer Unterbrechung des Zirkels Aspekte der Koordinationsförderung zu thematisieren (siehe Hinweise).

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur vielseitigen Förderung der Koordination (insbesondere kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit); beim Aufbau ist darauf zu achten, dass in der Abfolge der Stationen abwechselnd die einzelnen Fähigkeitsbereiche angesprochen werden
- mögliche Reflexionsaspekte in Bezug auf eine Koordinationsförderung können sein: eine zielbewusste, konzentrierte Bewegungsausführung erhöht die Chance auf den Bewegungserfolg; bei einer misslungenen Bewegungsausführung ist es sinnvoll, möglichst rasch die Bewegung wieder aufzunehmen; zusätzlich sind Hinweise für eine verbesserte Bewegungsausführung an den einzelnen Stationen zu geben
- ggf. sind einzelne Geräte schon vor dem Unterrichtsbeginn aufzubauen; die umgedrehten kleinen Kästen dienen der Lagerung der Geräte während der Stationswechsel

Variationen

- die Anzahl der erfolgreichen Versuche innerhalb der vorgesehenen Zeit zählen und dokumentieren; Ergebnisse mehrerer Durchgänge vergleichen
- die Bewegungsaufgaben an den Stationen schwieriger gestalten, z. B. Tischtennisbälle gegen die Wand schlagen, Ball rückwärts durch die Beine gegen die Wand werfen, rückwärts im Wechsel über das Seil springen, mit dem schwächeren Fuß schießen, einen kleineren Ball zum Führen mit dem Hockeyschläger verwenden, einbeinig Einzelsprünge mit dem Seil ausführen, mit der schwächeren Hand prellen, einen kleineren Ball werfen

Material

siehe Beschreibung der Stationen

► Wagnisvolles Springen am Minitrampolin

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Das vorliegende Beispiel ist als Unterrichtseinheit über ca. 3 Doppelstunden konzipiert. Es thematisiert das Springen am Minitrampolin in Form der Beherrschung des einfachen Streck- und darauf aufbauend des Hocksprunges. Darüber hinaus sollen in jeder Doppelstunde moderate Schwierigkeitssteigerungen durch einen veränderten Geräteaufbau dazu führen, dass die Schülerinnen und Schüler ihr eigenes Sprungverhalten vergleichend beobachten und reflektieren. Schließlich soll mit der Steigerung zu überspringender Hindernisse ein sicherer Umgang mit Risiken sowie das realistische Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit in wagnisvollen Bewegungssituationen vermittelt werden.

1. Doppelstunde: Im Bewegungsraum ist eine Sprungbahn [1 Minitrampolin, 3 Weichböden, bzw. nur 2 bei geringerem Sprungvermögen, 1 Niedersprungaufflage] aufgebaut. Die Schülerinnen und Schüler springen aus dem Anlauf ab, führen einen Strecksprung durch und landen auf der Niedersprungmatte zum Stand. Werden die wichtigsten Bewegungsmerkmale in Bezug auf Absprung, Flug und Landung sicher beherrscht, wird zunächst die obere, im weiteren Verlauf die zweite Weichbodenmatte entfernt. In Reflexionsphasen können

die Auswirkungen der tieferen Landefläche auf das Sprungerlebnis thematisiert werden (z.B. längere Flugphase, intensivere Herausforderungen an das Fluggleichgewicht und die Körperspannung, größere Kraftimpulse bei der Abfederung der Landung).

2. Doppelstunde: Die Schülerinnen und Schüler beginnen an der Sprungbahn (1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 1 Niedersprungaufgabe) mit einem Streck sprung zum Stand. Anschließend wird zwischen Minitrampolin und Landefläche von zwei Helfern eine Zauberschnur in Höhe von ca. 1 m gespannt. Die Schülerinnen und Schüler haben nun die Aufgabe, die Schnur mit einem Hocksprung zum Stand zu überspringen. Im weiteren Verlauf soll die Höhe der Schnur langsam gesteigert werden, wobei die Schülerinnen und Schüler vor ihrem Absprung die Höhe der Schnur durch Zuruf festlegen. Auch hier bieten sich Reflexionsphasen an, in denen sowohl der Hocksprung mit dem vorhergehenden Streck sprung, als auch die Auswirkungen der immer höheren Schnur auf das eigene Risiko- und Bewegungsverhalten verglichen werden können (z.B. erschwerte Kontrolle des Fluges und der Landung durch Anwinkeln und Strecken der Beine; Erleben von Unsicherheit oder Herausforderung durch das Erhöhen der Schnur).
3. Doppelstunde: Nach dem Einspringen wird zwischen Minitrampolin und Landefläche eine (feste) Turnmatte von zwei Helfern mit einer Längsseite nach unten aufgestellt. Die Schülerinnen und Schüler überspringen dieses Hindernis erneut im Hocksprung zum Stand. Im Anschluss kann die Höhe des Hindernisses durch Auflegen der Längsseite auf kleine Kästen bzw. Aufsetzen der Turnmatte auf eine Querseite gesteigert werden. Bedeutungsvoll erscheint hier eine Reflexion, indem die besondere Beschaffenheit des Hindernisses und ihre Auswirkung auf das Risiko- und Bewegungsverhalten aufgearbeitet werden (z. B. Erhöhung des Unsicherheits-/Motivationsgrades durch optische Wirkung des Hindernisses – „wie eine Wand“).

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich insbesondere zur Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit (Fluggleichgewicht, Standgleichgewicht)
- die Lerngruppe verfügt über grundlegende Erfahrungen mit dem Springen am Minitrampolin
- um längere Wartezeiten an den Sprungbahn zu vermeiden, sind Angebote zur inhaltlichen Differenzierung anzubieten; in Abhängigkeit von der Lerngruppe können auch mehrere Sprungbahnen angeboten werden
- die Helfer lassen die Zauberschnur bzw. die Turnmatte sofort los, wenn ein Springer das Hindernis berührt
- sollte eine Niedersprungaufgabe nicht vorhanden sein, kann diese ggf. durch feste Turnmatten ersetzt werden
- ggf. kann durch das Auslegen von Zielmarkierungen (Teppichfliesen, Fahrradreifen) auf eine sichere Landung hingewirkt werden
- die Lehrkraft wählt ihre Position so, dass sie jederzeit bei einem missglückten Sprungversuch helfend eingreifen kann

Variationen

- über ein hochkant gehaltenes, sich horizontal (bzw. vertikal) bewegendes Bettlaken springen
- feste Hindernisse überspringen, z.B. Bock, Pferd, großer Kasten

Material

siehe Beschreibung

► Schleuderwürfe

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler stehen in Linie auf einem freien Feld mit ausreichendem Abstand zueinander und halten die beiden Enden eines Seils mit der rechten Hand/linken Hand. Sie haben die Aufgabe, das Seil seitlich rechts/links am Körper rückwärts (von unten nach vorn oben, nach hinten oben und wieder nach unten) mehrmals im Kreis zu drehen. Auf ein akustisches Zeichen der Lehrkraft hin soll das Seil hoch-weit im Bogen in Richtung der gegenüberliegenden Außenlinie geschleudert werden. Auf ein zweites akustisches Signal laufen die Schülerinnen und Schüler los, nehmen ihr Seil auf und stellen sich wieder entlang der Außenlinie auf.

Nach mehreren Schleuderversuchen können Bewegungsmerkmale des geschickten Schleuderns angesprochen werden, z. B.:

- Schrittstellung einnehmen (linken Fuß in Schleuderrichtung vorne aufsetzen)
- langsam das Seil andrehen und danach bei erhöhtem Tempo eine gleichmäßige, rhythmische Drehbewegung erzeugen
- das Seil im günstigen Moment loslassen (Aufwärtsbewegung von unten nach vorn oben, unter Nachvornebringen der rechten Schulter und mit langem Arm).

Nach einer Anwendungsphase soll die Schleuderwurfbewegung nun auch mit dem anderen Arm durchgeführt werden. Auf diese Weise üben die Schülerinnen und Schüler ihre Beidseitigkeit und erfahren, auf welcher Körperseite ihnen die Schleuderbewegung besonders gut gelingt.

Abschließend wird von den Schülerinnen und Schülern ein Moosgummiring am Ende des halben Seils mit einem Knoten befestigt. Anhand erneuter Schleuderwurfversuche in der gleichen Organisationsform erkunden die Schülerinnen und Schüler Auswirkungen des veränderten Gerätes auf Wurftechnik und Flugeigenschaften.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich besonders zur Förderung der kinästhetischen Differenzierungsfähigkeit in Verbindung mit der Rhythmusfähigkeit und der räumlichen Orientierungsfähigkeit
- auf Wurfsicherheit achten, d. h. niemand darf hinter oder vor dem Werfenden stehen; eine sichere Umsetzung des angegebenen Organisationsrahmens ist daher notwendig
- die Durchführung auf einem Außengelände (Sportplatz) ist zu empfehlen, da höhere und weitere Würfe erzielt werden können bzw. durch das größere Platzangebot eine angemessene Übungsintensität erreicht wird
- im Rahmen einer Doppelstunde sollte die Auseinandersetzung mit den Schleuderwürfen u. a. aus Motivationsgründen auf ca. 45 Minuten begrenzt werden; im Anschluss daran sind bewegungsintensivere Angebote vorzusehen

Variationen

- synchron mit einem Partner bzw. in der Gruppe schleudern
- „Zonen-Zielschleudern“: den Wurfraum in Zonen einteilen. Jede Zone soll durch einen Schleuderwurf getroffen werden
- „Felder-Zielschleudern“: im Wurfraum Seile so auslegen, dass mehrere Zielfelder entstehen. Die Felder werden mit Punktzahlen versehen. Gezielt vorgegebene Felder anwerfen oder eine bestimmte Punktzahl erwerben
- „Schleuderwurf in die Weite“: a) Schleuderwurf mit Weitenmessung, b) als Gruppe eine bestimmte Gesamtstrecke, z.B. 2 km, werfen
- „Hammerwurf“: Schleuderwürfe mit vorheriger Drehung um die Körperlängsachse; aus Sicherheitsgründen steht der Werfende vor einem Fußballtornetz, die Wartenden dahinter
- einen Schleuderball verwenden (Gewicht 0,8 kg, Durchmesser 55–60 cm)

Material

je Schüler/Schülerin: ein Seil, ein Moosgummiring

4.3 Interventionsmaßnahmen zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit

4.3.1 Didaktisch-methodische Hinweise

☞ Unter Kraft wird die Fähigkeit der Muskulatur verstanden, gegen einen Widerstand zu kontrahieren, Spannung aufzubauen oder einem Widerstand nachgebend entgegenzuwirken.

Unter Beweglichkeit wird die Fähigkeit verstanden, Bewegungen mit einer entsprechenden Schwingungsweite in den Gelenken durchzuführen. Maßstab ist die jeweils maximale Beweglichkeit in den betreffenden Gelenken (vgl. Röthig, Prohl 2003). ☞

Bedeutung von Kraft und Beweglichkeit

Die motorische Fähigkeit Kraft in ihrer Strukturierung – für Maximalkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft – ist eine der bedeutendsten Faktoren bei sportlichen Beanspruchungen. Eine gute und harmonische Ausbildung der Muskelkraft sichert und schützt das passive Skelettsystem bei sportlicher Betätigung, aber auch bei Alltagsbelastungen, d.h. Krafttraining kann das Verletzungsrisiko minimieren. Eine Zunahme der Knochendichte und eine Stärkung der Verbindung von Sehnen zu Knochen werden beschrieben. Eine Kraftbeanspruchung, insbesondere der entgegen der Schwerkraft wirkenden Muskulatur (z.B. Rückenmuskulatur) hilft, Haltungsschwächen bei Kindern vorzubeugen. Für das Erlernen vieler Bewegungsfertigkeiten (z.B. die Kippe im Turnen) ist ein ausreichendes Kraftniveau erforderlich. Weiterhin verbessert Krafttraining die Körperzusammensetzung, indem die fettfreie Körpermasse vergrößert wird, was gleichzeitig den Ruheumsatz, der u.a. auch von der Muskelmasse abhängt, erhöht. Ferner kann Krafttraining zu einem stärkeren Selbstbewusstsein und zu verbessertem Wohlbefinden führen (vgl. u.a. Fröhlich, Pieter, Gießing 2009, 6 ff.).

Eine gute Beweglichkeit ist Grundvoraussetzung für eine zielgerichtete und ökonomische Bewegungsausführungen. Dagegen können einseitige muskuläre Belastungen und das „Nicht-Ausschöpfen“ der Bewegungsmöglichkeiten die Beweglichkeit in den betroffenen Gelenken einschränken.

Methodische Aspekte zur Förderung von Kraft und Beweglichkeit

➤ Die Belastungsintensität sollte sowohl bei einer dy-

namischen Beanspruchung der Muskulatur („Bewegungsarbeit“) als auch bei einer statischen Beanspruchung („Haltearbeit“) ca. 50 bis 70% der Maximalkraft betragen. Diese Angaben sind jedoch für Kinder lediglich als Orientierungswerte zu betrachten, da die exakte Bestimmung der Maximalkraft kompliziert und aufwendig ist (vgl. Dordel 2003).

➤ Hinsichtlich eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings bei Kindern und Jugendlichen schlagen Fröhlich, Pieter, Gießing (2009, 18, Tab. 9.) folgende Parameter vor: „Wiederholungszahlen: 10–15 (mindestens 6, höchstens 25) je nach Trainingsphase und angestrebtem Ziel (8–12 für Muskelaufbau; 15–20 für Kraftausdauer; 6–8 für Schnellkraft)“. Es soll kein Training bis zur maximalen Ausbelastung stattfinden, sondern je nach Trainingsziel sollten noch 2 bis 3 Wiederholungen möglich sein. Weiterhin empfehlen sie eine Satzzahl von 2–3, eine Häufigkeit von 2 mal pro Woche über eine Dauer von 6–8 Wochen.

➤ Dynamische Kraftbeanspruchungen sind zu bevorzugen, da gleichzeitig das neuromuskuläre Zusammenspiel der beteiligten Muskulatur gefördert wird und der Wechsel von Anspannung und Entspannung den physiologischen Voraussetzungen der kindlichen Muskulatur entgegenkommt. Die Übungen sollten umfangreich und vielfältig sein und insbesondere, die im Alltag wenig beanspruchte Rumpfmuskulatur einbeziehen. Für die Extremitätenmuskulatur können zusätzlich schnellkräftige Belastungen durchgeführt werden, z.B. Sprungübungen. Auch wenn vornehmlich dynamische Kraftbeanspruchungen einzusetzen sind, haben statische Belastungsformen dennoch gelegentlichen ihre Berechtigung, z.B. bei Übungsformen, bei denen Kinder ein Gefühl für die An- und Entspannungsfähigkeit ihrer Muskulatur entwickeln sollen.

➤ Die Bewältigung des eigenen Körpergewichtes durch Hangeln, Ziehen, Klettern, Kriechen, Stützen, Schlängeln, Winden sowie entsprechenden Funktionsübungen usw. sind im o. g. Sinne ausreichend für eine adäquate Förderung der Kraft und der Beweglichkeit. Allerdings kann auch für manche Kinder das eigene Körpergewicht einen zu hohen Belastungsreiz darstellen, so dass die Übung entsprechend erleichtert werden muss, z.B. Liegestütz mit Auflage der Oberarmel statt nur der Füße auf einem kleinen Kasten.

➤ Bei allen Kräftigungsübungen ist darauf zu achten,

dass Fehlbelastungen der Wirbelsäule (Hyperlordose), Knie- und Fußgelenke sowie der Fußgewölbe vermieden werden (vgl. auch Dordel 2003, 442 ff.).

Es kann davon ausgegangen werden, dass bei einer vielseitigen körperlichen Beanspruchung der Agonisten und Antagonisten auch die Dehnfähigkeit der

Muskulatur und die Gelenkbeweglichkeit ein hohes Niveau erreichen (aktive Dehnung) , so dass ein spezielles Dehntraining nur bei Kindern in Frage kommt, die eine Verkürzung der Muskulatur aufweisen, bzw. die für sportliche Fertigkeiten eine spezifische Flexibilität benötigen (vgl. Dordel 2003, 451 ff.).

4.3.2 Unterrichtsbeispiele

▶ Mit Kraft klappt's

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Im Bewegungsraum werden 8 verschiedene Stationen für einen kraftbeanspruchenden Parcours aufgebaut:

- a) eine Mattenbahn mit 2 Matten, diese liegt im Abstand von ca. 60 cm parallel vor einer möglichst glatten Wand;
Aufgabe: im Handstützlauf (Hände auf der Mattenbahn, Füße berühren die Wand) die Mattenbahn entlang stützen
- b) ein großer Kasten;
Aufgabe: an einer Stirnseite des Kastens hochklettern, in Bauchlage auf dem Kasten zwei Drehungen ausführen und an der gegenüberliegenden Stirnseite hinabklettern
- c) drei kleine Kästen im Abstand von ca. 80 cm quer hintereinander;
Aufgabe: im Schlusssprung die Kästen nacheinander hinauf- und hinabspringen
- d) eine Bank ca. 1 m hoch in eine Sprossenwand einhängen;
Aufgabe: sich in Bauchlage die Bank hinaufziehen und an der Sprossenwand hinabklettern
- e) 2–3 Böcke/großer Kasten;
Aufgabe: im Stütz auf dem Bock/Kasten rundherum „stützeln“
- f) ein Parallelbarren, Holmhöhe ca. 1,2 m, mit Mattensicherung;
Aufgabe: mit beiden Händen einen Holm fassen und die Füße gegen den anderen Holm drücken, in dieser Position seitlich bis zum Ende der Holme klettern
- g) vier Taue mit Mattensicherung;
Aufgabe: am Tau so hoch wie möglich empor und langsam wieder hinabklettern
- h) eine Mattenbahn mit drei Matten, auf jeder Matte befinden sich in der Mitte zwei bis drei Schaumstoffteile als Hürden;
Aufgabe: die Hürden im Schlusssprung rhythmisch überspringen.

Die Schülerinnen und Schüler verteilen sich in Dreiergruppen an die Stationen. Sie haben die Aufgabe, ihre Station dreimal hintereinander zu bewältigen, um dann im Uhrzeigersinn an die nächste Station zu wechseln.

Haben alle Schülerinnen und Schüler den Parcours einmal erfolgreich absolviert, können im Rahmen einer Erholungspause Aspekte der Kräftigung thematisiert werden (siehe Hinweise). Anschließend ist der Parcours ein weiteres Mal zu bewältigen.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur vielseitigen Förderung der Muskelkraft; beim Aufbau ist darauf zu achten, dass in der Abfolge der Stationen abwechselnd verschiedene Muskelbereiche angesprochen werden und so einer vorzeitigen Ermüdung vorgebeugt wird
- Schülerinnen und Schülern, die dennoch deutliche Hinweise einer vorzeitigen Ermüdung zeigen, sollte die Möglichkeit einer Erholung eingeräumt werden; ist die durchschnittliche konditionelle Leistungsfähigkeit einer Lerngruppe gering, können die Geräteaufbauten sowie die Anzahl der Wiederholungen bzw. Durchgänge reduziert werden
- mögliche Reflexionsaspekte in Bezug auf eine Kräftigung können sein: eine langsame, sichere Bewegungsausführung kräftigt intensiver als eine hastige und ungenaue Bewältigung der Stationen; eine mehrmalige Wiederholung der Bewegung kräftigt die Muskulatur intensiver als eine einmalige Durchführung; eine Kräftigung ist dann angemessen erfolgt, wenn eine Ermüdung im betreffenden Muskelbereich zu spüren ist
- es bewegt sich immer nur eine Schülerin bzw. ein Schüler am Gerät
- ggf. sind einzelne Geräte schon vor dem Unterrichtsbeginn aufzubauen

Variationen

- die Anzahl der Wiederholungen erhöhen
- die Anzahl der Durchgänge erhöhen
- die Stationen schwieriger aufbauen, z. B. Mattenbahn zum Handstützlauf verlängern, Anzahl der kleinen Kästen erhöhen, Bank höher einhängen, Böcke höher einstellen, Barrenholm hin- und zurückklettern, Anzahl und Höhe der Hindernisse erhöhen

Material

siehe Beschreibung der Stationen

► Kraft-Ball-Kämpfe

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Die Lerngruppe wird in Zweiergruppen eingeteilt. Im Bewegungsraum wird für jede Gruppe mit 2 aneinandergelegten Matten ein „Kraft-Ball-Kampfplatz“ markiert. Die Paare führen vier verschiedene „Kraft-Ball-Kämpfe“ um einen Medizinball/Basketball aus:

- a) die Partner stehen sich frontal gegenüber und fassen den Medizinball mit beiden Händen;
Aufgabe: den Ball innerhalb von 30 Sekunden versuchen zu entreißen
- b) Partner A liegt in Bauchlage auf den Matten auf einem Medizinball, diesen hält er fest;
Aufgabe: Partner B versucht, den Ball innerhalb von 30 Sekunden zu erobern; anschließend Rollenwechsel
- c) die Partner liegen in Rückenlage gegenüber, die Beine sind in der Hüfte um ca. 45 Grad angehoben; zwischen ihren Füßen klemmen sie einen Ball;
Aufgabe: den Ball innerhalb von 30 Sekunden versuchen dem Partner zu entreißen
- d) Partner A drückt einen Fuß auf den Ball; Partner B stellt einen Fuß an den Ball;
Aufgabe: Partner B versucht den Ball unter dem Fuß von A innerhalb von 30 Sekunden herauszudrücken; anschließend wechseln beide den Fuß; danach Rollenwechsel.

Ggf. werden in einer Unterbrechung Aspekte des kraftvollen Kämpfens thematisiert (siehe Hinweise).

Didaktisch-methodische Hinweise

- die Kämpfe werden barfuß ausgeführt; die Zehen- und Fingernägel sind sauber und kurz geschnitten; alternativ Gymnastikschläppchen
- die Kampfform a) sollte auf dem Hallenboden ohne Matten durchgeführt werden (Umknickgefahr)
- die Partner beginnen den Kampf erst nach einem vorher festgelegten Startsignal
- die Schülerinnen und Schüler verfügen über notwendige Voraussetzungen des fairen und regelgerechten Kämpfens, z. B. die körperliche Unversehrtheit des Partners wahren; freundschaftlichen Umgangston herstellen (z. B. durch An- und Abgrüßen); Möglichkeiten des Unentschiedens einbeziehen; ggf. einen Schiedsrichter einsetzen
- mögliche Reflexionsaspekte für kraftbetontes Kämpfen können sein: Notwendigkeit des Rollenwechsels bzw. Fußwechsels für eine umfassende Beanspruchung der Muskulatur; Muskelspannung bereits vor dem Kampf in den besonders beanspruchten Körperbereichen aufbauen; ggf. Hinweise zum geschickten Kämpfen anhand konkreter Beispiele
- die körperlichen Voraussetzungen der Partner sollten ungefähr gleichwertig sein, um spannende Kämpfe mit intensiver Kraftbeanspruchung zu gewährleisten

Variationen

- die Kampfdauer verlängern bis ca. eine Minute
- mit einem anderen Partner kämpfen
- Partnerkämpfe ohne Ball

Material

je Zweiergruppe: 2 Matten, 1 Medizinball (ca. 2 kg)/Basketball

► Sich miteinander und gegeneinander kräftigen

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Die Lerngruppe wird in Dreiergruppen eingeteilt. Im Bewegungsraum baut jede Dreiergruppe eine Station für einen Kräftigungs-Circuit auf. Dieser ist nach dem Grundsatz angelegt, dass auf eine Station des kooperativen Kräftigens jeweils eine Station des gegenseitigen Kräftemessens folgt.

- „Komm' setz' dich“ (2 Matten): die Partner liegen auf dem Rücken entgegengesetzt nebeneinander, so dass A (B) die Füße neben dem Kopf von B (A) hat;
Aufgabe: jeder versucht sich zu setzen bzw. das Setzen des Partners durch Zurückdrücken mit den Händen zu verhindern; die Hände dürfen zum Aufrichten nicht benutzt werden
- „Kopfball im Vierfüßlerstand“ (1 Volleyball): die Partner befinden sich im Vierfüßlerstand;
Aufgabe: sich einen Volleyball durch Kopfstöße hin und her rollen
- „Tauziehen“ (1 Tau):
Aufgabe: versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen
- „Seilspringen mit dem Partner“ (1 Seil): die Partner stehen sich dicht gegenüber; A hält das Seil;
Aufgabe: gemeinsames Springen mit B durch das Seil
- „Handfechten“ (2 Matten): die Partner befinden sich im Vierfüßlerstand gegenüber;
Aufgabe: versuchen, den Handrücken des Partners möglichst oft mit der Hand zu berühren

- f) „Bein-Wurf“ (1 Matte, 1 Volleyball): A liegt auf dem Rücken, B steht hinter A in Kopfnähe; A hält einen Softball zwischen den Füßen;
Aufgabe: den Ball durch Hochschwingen der angewinkelten Beine zu seinem fangbereiten Partner schleudern, dieser gibt ihn dann zurück
- g) „Gleichgewichts-Kampf“ (2 Matten, 2 Basketbälle): die Partner befinden sich in der Hockstellung gegenüber (ca. 90 Grad Beugung im Knie); jeder hält einen Basketball vor der Brust;
Aufgabe: versuchen, den anderen aus dem Gleichgewicht zu stoßen
- h) „Im Karussell“ (1 Volleyball): die Partner befinden sich im Vierfüßlerstand und schauen sich an; zwischen die Stirne klemmen sie einen Volleyball;
Aufgabe: versuchen, sich möglichst schnell zu drehen, ohne dass dabei der Volleyball zu Boden fällt
- Jeweils zwei Schüler jeder Gruppe sind gleichzeitig aktiv, während das dritte Gruppenmitglied pausiert. Innerhalb der eigenen Gruppe wird die Paarung nach jeweils einer Minute gewechselt, so dass an jeder Station zweimal getauscht wird. Danach rotiert die Gruppe zur nächsten Station.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur vielseitigen Förderung der Muskelkraft
- Kräftigungsstation c und d sollten auf dem Hallenboden ohne Matten durchgeführt werden (Umknickgefahr)
- das gegenseitige Kräften messen findet in Bodennähe statt, um das Verletzungsrisiko aufgrund möglicher Stürze zu verhindern
- die Übungen des Kräften messens sind wieder aufzunehmen, auch wenn vor Ablauf der Minute ein Gewinner feststeht
- die Schülerinnen und Schüler verfügen über notwendige Voraussetzungen des fairen und regelgerechten Kräften messens, z. B. die körperliche Unversehrtheit des Partners wahren; freundschaftlichen Umgangston herstellen (z. B. durch An- und Abgrüßen); Möglichkeiten des Unentschiedens einbeziehen; ggf. mit einem Schiedsrichter kämpfen

Variationen

- Stationen wiederholen

Material

siehe Beschreibung der Übungen

► Viereckig, kräftig, gut

Klassenstufe 2–4



Beschreibung

Der Bewegungsraum wird durch vier Pylonen in ein inneres und ein äußeres Viereck unterteilt. Im inneren Viereck (in der Mitte des Bewegungsraumes) liegen 6 Medizinbälle. Außerhalb des Vierecks wird ein Parcours aufgebaut. Der Parcours hat folgenden Ablauf:

- über eine feste Weichbodenmatte/Niedersprungmatte laufen, Slalomlauf durch drei Pylonen, Einsprung ins Sprungbrett, Stützsprung über einen Bock (Sicherheitsstellung) und Landung auf einer Turnmatte (alternativ: über den Bock klettern)
- eine Gitterleiter an der Vorderseite hinauf- und an der Hinterseite wieder hinabklettern
- unter zwei seitlich hintereinanderstehenden Kastenelementen, in die jeweils eine Matte hineingelegt wird, hindurchkriechen

- d) von einem kleinen Kasten aus mithilfe eines Taus auf einen weiteren kleinen Kasten schaukeln
- e) einen Parallelbarren im Vierfüßlergang überqueren

Die Lerngruppe wird dazu in zwei Gruppen eingeteilt. Während eines Durchgangs bewältigt die eine Hälfte den im äußeren Viereck aufgebauten Kräftigungsparcours; die andere Hälfte führt währenddessen im inneren Viereck jeweils zu zweit eine der im Folgenden genannten Kräftigungsaufgaben mit dem Medizinball durch:

- a) rechtshändiges Zustoßen
- b) linkshändiges Zustoßen
- c) beidhändiger Druckpass
- d) Überkopfwurf (Hohlrückenhaltung vermeiden)
- e) rückwärtiger Wurf durch die Beine.

Die Partner stehen sich hierbei in einem Abstand von ca. 4 m gegenüber; sie führen die Übung so aus, dass der Medizinball stets gefangen werden kann. Ein Durchgang dauert 2 Minuten. Danach tauschen die Gruppen das Viereck. Jede Gruppe übt somit 5-mal im inneren und 5-mal im äußeren Viereck.

Didaktisch-methodische Hinweise

- das Beispiel eignet sich zur vielseitigen Förderung der Muskelkraft
- die Geräte sind mit Matten abzusichern
- der Parcours ist als Rundlauf angelegt; die Startposition ist frei wählbar
- die Schülerinnen und Schüler achten beim Bewältigen des Parcours' auf einen ausreichenden Abstand und vermeiden das Hinabspringen von den Hindernissen
- vor und hinter dem Barren steht ggf. ein kleiner Kasten als Aufsteig- bzw. Absteighilfe

Variationen

- die Dauer eines Durchganges verlängern
- die einzelnen Geräte 2 mal hintereinander absolvieren
- den Parcours erschweren, z. B. den Bock erhöhen, weitere Kastenteile verwenden, an der Gitterleiter einen Kletterweg mit Klebepunkten markieren, mit zwei Tauen schaukeln, die Holmstellung des Barrens verändern

Material

siehe Beschreibung des Parcours

► Stützschaukeln am Trapez

Klassenstufe 5–7



Beschreibung

Im Bewegungsraum werden 2 Trapezanlagen aufgebaut. Unter den bauchhoch eingestellten Trapezen wird jeweils eine dreiteilige Mattenbahn längs ausgelegt.

Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, das Trapez im Ristgriff schulterweit zu fassen, aus dem Stand in den Stütz zu springen und diese Position ca. 5 Sekunden zu halten. Dabei erkunden sie wichtige Bewegungsmerkmale des Stützens am Trapez, z. B.:

- beidbeinig, schnellkräftig in die Höhe springen
- Arme durchdrücken, Schultergürtelmuskulatur betont anspannen
- die Hüfte am Trapez anlegen
- Körperspannung aufbauen, insbesondere im Bereich der Gesäß-, Bauch- und Stützmuskulatur; der Oberkörper ist aufrecht
- Unsicherheiten bezüglich des Körpergleichgewichts mit Gegenbewegungen ausgleichen

Bei ausreichender Bewegungssicherheit bieten sich folgende Erweiterungsmöglichkeiten des Stützschaukelns am Trapez an:

- a) aus dem Stand in den Stütz springen, ein Partner gibt an den Hüften einmalig Schwunghilfe, der Turnende bestimmt dabei die Intensität der Schwunghilfe; nach einer bestimmten Anzahl von Schwüngen springt der Turnende im Vorschwung so ab, dass er sicher in der Mitte der Mattenbahn zum Stehen kommt
- b) aus dem Angehen beidbeinig in den Stütz springen; schaukeln und abgehen wie bei a)
- c) aus dem kurzen Anlauf beidbeinig in den Stütz springen; schaukeln und abgehen wie bei a)

Didaktisch-methodische Hinweise

- als vorbereitende Bewegungsaufgaben für das Stützschaukeln eignen sich Formen des Stützens am Barren und Reck sowie Übungen zur Körperspannung; die Labilität des Trapezes stellt insofern eine Schwierigkeitssteigerung gegenüber Reck und Barren dar
- um längere Wartezeiten am Gerät zu vermeiden, sind Angebote zur inhaltlichen Differenzierung anzubieten, z.B. weitere Stationen zur Förderung der Kraft (siehe Beispiel „Mit Kraft klappt's“) oder Koordination (siehe Beispiel „Koordinationszirkel“)
- der Schwungraum im Bereich der Mattenbahn darf vom Folgenden erst betreten werden, wenn die Übung zu Ende geturnt worden ist; eine sichere Übergabe des Trapezes ist zu regeln
- im Anschluss an das Stützschaukeln sind muskellockernde Angebote, insbesondere im Bereich des Schultergürtels vorzunehmen

Variationen

- mit geschlossenen Augen schaukeln
- synchron schaukeln
- das Schaukeln mit einem Felgabzug beenden
- das Schaukeln mit einem Hüftaufschwung beginnen
- während des Schaukelns einen Kniehang ausführen und die Übung mit dem Überdrehen rückwärts beenden

Material

6 Matten, 2 Trapeze zum Einhängen in die Ringe, 2 Ringanlagen

Kletterwettbewerb

Klassenstufe 5–6



Klettern ist klasse!



Der Kletterwettbewerb für Schülerinnen und Schüler

Die Klasse _____ hat im Zeitraum vom _____ bis _____ am Kletterwettbewerb teilgenommen.

Klettern ist klasse!



Der Kletterwettbewerb für alle Schülerinnen und Schüler

Name _____ Klasse _____
 Du hast im Zeitraum vom _____ bis _____ am Kletterwettbewerb teilgenommen.
 Dabei hast du von maximal 8 Punkten eine persönliche durchschnittliche Punktzahl von _____ erzielt.
 Deine erste Punktzahl betrug _____, deine letzte _____.
 Du hast dich um _____ Punkte gesteigert.

Kletter weiterhin kraftvoll und sicher!

Ort, Datum _____ Sportlehrkraft _____

Ergebnisliste Klasse

Name	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Persönliches Durchschnitt (Summe / 5 Wochen)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

Klettern ist klasse!



Der Kletterwettbewerb für alle Schülerinnen und Schüler

Liebe Schülerinnen und Schüler,
 in den nächsten 5 Schulwochen möchten die Sportlehrkräfte mit euch einen Kletterwettbewerb durchführen. Der Wettbewerb beginnt am _____ und endet am _____.
 Hier die wichtigsten Informationen:
 Du kletterst im Sporthallenraum die Kletterstangen dreimal so hoch wie möglich hinauf. Das beste Ergebnis wird gewertet. So sammelst du Punkte für deine Klasse. Alle Punkte der Klasse werden zusammengekommen und durch die Anzahl der Kinder geteilt. So hat jede Klasse in jeder Woche einen Durchschnittswert.
 Jede Woche kannst du in der Pausenhalle verfolgen, wie viele Punkte deine Klasse erklimmet hat und auch wie stark die anderen Klassen geklettert sind.
 Am Ende des Wettbewerbs gewinnt die Klasse, deren letztes Wochenresultat am besten ist. Es winken tolle Preise!
 Am besten übst du daher das sichere Klettern in den Sportstunden oder in deiner Freizeit. Frage dazu deine Sportlehrkräfte, deine Eltern oder deine Übungsleiter, wie du sicher und kraftvoll klettern kannst.
Viel Spaß und Erfolg wünschen dir die Sportlehrkräfte!

Beschreibung

Das vorliegende Beispiel ist als 5-wöchige Unterrichtssequenz konzipiert, die alle Klassen einer Jahrgangsstufe oder der Jahrgänge 5-6 absolvieren. Die Idee des „Kletterwettbewerbs“ ist, dass alle Schülerinnen und Schüler einer Klasse zu Beginn des Unterrichts an den Kletterstangen 3-mal so hoch wie möglich klettern. An der Wand hinter den Kletterstangen (alternativ: Taue, s. Hinweise) sind 8 Zonen („Etagen“) markiert. Das beste Ergebnis der drei Versuche wird gewertet, wobei jene Etage gezählt wird, die auf Augenhöhe erklettert worden ist. Die Ergebnisse aller Schülerinnen und Schüler einer Klasse werden addiert und durch die Anzahl der Klassenmitglieder dividiert. So wird das durchschnittliche Wochenergebnis einer Klasse bestimmt. Zum Verfolgen der Leistungsentwicklung sollten alle Wochenergebnisse der am Kletterwettbewerb beteiligten Klassen auf einem Plakat in der Pausenhalle eingetragen werden (siehe Foto). In der letzten Woche des Wettbewerbs erfolgt die Abschlusswertung: Jene Klasse gewinnt den Wettbewerb, die beim letzten Klettern das höchste durchschnittliche Ergebnis erzielen konnte. Eine Sondererhung kann die Klasse erhalten, die den höchsten Leistungszuwachs im Laufe der Kletterwettbewerbsdauer erreichen konnte.

Didaktisch-methodische Hinweise

- die Schülerinnen und Schüler sind im Vorfeld des Kletterwettbewerbs über dessen Modus zu informieren (siehe Anlage)
- über die Einbeziehung von erkrankten bzw. fehlenden Schülerinnen und Schülern in die Wochen- bzw. Abschlusswertung ist im Vorfeld eine Absprache zu treffen
- die Lehrkraft achtet darauf, dass leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler nicht ausgegrenzt werden; im Vordergrund steht das anzuerkennende Bemühen, sich für die Klasse „mit voller Kraft“ einzusetzen und sich möglichst zu steigern (siehe auch Variationen)
- den Fallraum mit Matten absichern; die Schülerinnen und Schüler werden auf die Zweckmäßigkeit des barfüßigen Kletterns hingewiesen (z.B. erhöhter Reibungswiderstand, verbessertes Greifverhalten)
- der Kletterwettbewerb kann sinnvoll begleitet werden, indem z.B. im Unterricht weitere kraftfördernde Bewegungsangebote stattfinden, die Schülerinnen und Schülern krafttrainingsbedeutsame Erfahrungen reflektieren oder sie angehalten werden, auch in ihrer Freizeit kraftfördernde Bewegungsangebote (Klettern auf Klettergeräten und Bäumen) sinnvoll wahrzunehmen
- die Siegerklasse erhält einen Wanderpokal; eine jährliche Wiederholung des Kletterwettbewerbs empfiehlt sich
- die Kletterleistungen der Klasse bzw. der einzelnen Schülerinnen und Schüler sind durch Urkunden bzw. Rückmeldungen abschließend zu würdigen (siehe Anlage)
- alternativ zur Kletterstange bietet sich das Klettern an den Tauen an; eine Markierung der Zonen kann durch farbiges Strukturklebeband erfolgen

Variationen

- die Dauer des Kletterwettbewerbs verlängern
- den Leistungsfortschritt mit zusätzlichen Punkten in die Abschlusswertung einbeziehen

Material

Kletterstangen (Taue), Matten, Klebeband, Pokal, Zonenkärtchen 1–8, Informationsbrief, Urkunden, Ergebnisliste (s. Anlagen, S. 92–95)

5 LITERATURHINWEISE

- Bös, K. (1999): *Kinder und Jugendliche brauchen Sport*. In: Bös, K., Schott, N. (Hrsg.): *Kinder brauchen Bewegung – Leben mit Turnen, Sport und Spiel*. Ahrensburg, S. 29-47.
- Bös, K. et al. (2006). *Leitfaden Kinderturn-Test*. Sonderheft der Deutschen Turnerjugend im DTB. Frankfurt: Eigenverlag.
- Bös, K. et al. (2007): *Testmanual MoMo-Kurztest MRI* (Unveröff. Manuskript) Universität Karlsruhe, Institut für Sport und Sportwissenschaft.
- Bös, K. unter Mitarbeit von Schlenker, L., Büsch, D., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel, I., Tittlbach, S. (2009a): *Deutscher Motorik-Test 6-18 (DMT 6-18)*. Hamburg.
- Bös, K., Heel, J., Romahn, N., Tittlbach, S., Woll, A., Hölling, H. (2002): *Untersuchung zur Motorik im Rahmen des Kinder- und Jugendgesundheits surveys*. Das Gesundheitswesen, 64 (1 Sonderheft), S. 80-87.
- Bös, K., Oberger, J., Lämmle, L., Opper, E., Romahn, N., Tittlbach, S., Wagner, M., Woll, A., Worth, A. (2008): *Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern*. In: Schmidt, W. (Hrsg.): *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht – Schwerpunkt: Kindheit*. Schorndorf, S. 137-157.
- Bös, K., Opper, E., Woll, A. (2002): *Fitness in der Grundschule – Endbericht*. Wiesbaden.
- Bös, K., Opper, E., Woll, A., Liebisch, R., Breithecker, D., Kremer, B. (2001): *Das Karlsruher Testsystem für Kinder (KATS-K) – Testmanual*. Haltung und Bewegung, 21 (4), S. 4-66.
- Bös, K., Schlenker, L., Seidel, I. (2009b): *Motorischer Test für Nordrhein-Westfalen*. Düsseldorf (Dieser Test ist identisch mit dem DMT 6-18).
- Bös, K. (Hrsg.) (2001²): *Handbuch Motorischer Test*. Göttingen. Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (Hrsg.) (1992): *Lehr- und Übungsbuch Sportförderunterricht*. Bonn.
- Diekmann, W., Letzelter, M. (1987). *Stabilität und Wiederholbarkeit von Trainingszuwachs durch Schnellkrafttraining im Grundschulalter*. Sportwissenschaft, (17) 3, S. 280-293.
- Dordel, S. (1996): *Ausdauerleistungsfähigkeit im Grundschulalter*. Haltung und Bewegung, 16 (4), S. 29-41.
- Dordel, S. (2000): *Kindheit heute: Veränderte Lebensbedingungen = reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit im Zeitwandel*. Sportunterricht, 49 (11), S. 341-349.
- Dordel, S. *Bewegungsförderung in der Schule* (2003⁴). Dortmund.
- Frey, G. (2009): *Körperliche Belastung aus didaktischer und trainingsmethodischer Sicht: Kriterien einer effektiven (auch) konditionsorientierten Unterrichtsplanung*. Sportunterricht, 58 (12), S. 356-362.
- Fröhlich, M., Pieter, A., Gießing, J., Klein, M., Strack, A., Felder, H., Sandig, D., Blischke, K., Stening, J., Emrich, E., Schmidtbleicher, D. (2009): *Kraft und Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen – aktueller Stand*. Leistungssport, 39 (2) Beilage, S. 1-23.
- Gaschler, P., Lauenstein, C., Pförtner, S., Schieb, C. (2008²): *Kinder fördern durch Bewegung und Sport – Band 2: Haltung – Ausdauer*. Wiesbaden.
- Gaschler, P., Lauenstein, C., Pförtner, S., Schieb, C. (2003): *Förderung der Koordination im Sportförderunterricht*. Haltung und Bewegung, 23 (2), S. 29-45.
- Hahmann, H., Breithecker, D., Kaukerei, I., Liebisch, R. (1986): *Effizienzuntersuchung zum Sportförderunterricht*. (Staatliches Institut für Lehrerfort- und Weiterbildung Speyer. Speyer. (Studienmaterial Bd. 85).
- Hirtz, P. (1979): *Koordinativ-motorische Vervollkommnung der Kinder und Jugendlichen*. Theorie und Praxis der Körperkultur. (28) Beiheft 1, 11-16.
- Hirtz, P. (1985): *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin.
- Hottenrott, K., Neumann, G. (2008): *Methodik des Ausdauertrainings*. Schorndorf.
- Klaes, L., Cosler, D., Keßler, C., Nasution, P., Reiche, R. (2006): *Fitnesslandkarte Niedersachsen – Der Bewegungstatus der niedersächsischen Schülerinnen und Schüler: Konzept, Methodik und Ergebnisse der ersten Erhebungsrunde*. Bonn.
- Kurth, B. M., Schaffrath, R. (2007): *Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland; Ergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS)*. Bundesgesundheitsblatt, 50 (5/6), S. 736-743.
- Liebisch, R., Schieb, C., Woll, A., Wachter, H-J., Bös, K. (2004): *Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis*. Wiesbaden.
- Meinel, K., Schnabel, G. (1977²): *Bewegungslehre*.
- Rhötig, P., Prohl, R. (2003⁷) *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf.
- Roth, K. (1982): *Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten*. Bad Homburg.

- Rusch, H., Irrgang, W. (1994): *Auswahltest Sportförderunterricht*. *Haltung und Bewegung*, 14 (1), S. 4-17.
- Telama, R. Naul, R., Nupponen, H., Rychtecky, A., Vuolle, P. (2002): *Physical fitness, Sporting Lifestyles and Olympic Ideals of Youth in Europe*. *Sport Science Studies* 11. Schorndorf.
- Van Mechelen, W. et al. (1991): *EUROFIT. Handleiding met Referentieschalen voor 12- tot en met 16-jarige jongens en meisjes in Nederland*. Haarlem.
- Weineck, J. (1995): *Gesundheitsproblematik aus sportbiologischer Sicht*. In: Baumann, H., Haimerl, B.: *Schulsport wozu?* Aachen, S. 135-153.
- Weineck, J. (2002): *Optimales Training*. Erlangen.
- WIAD (Hrsg.) (2000): *Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Forschungsbericht im Auftrag des DSB und der AOK. Bonn.

ANLAGEN

▶ Fitness-Biathlon

Laufzettel

Name:

5 Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	
Station Nr.	Anzahl der Fehlversuche bzw. Unterbrechungen
5 + _____ Laufrunden	

1 Fehlversuch bzw. 1 Unterbrechung = 1 zusätzliche Laufrunde

2 Fehlversuche bzw. 2 Unterbrechungen = 2 zusätzliche Laufrunden

3 Fehlversuche bzw. 3 oder mehr Unterbrechungen = 3 zusätzliche Laufrunden

► Deutschlandreise

Kontrollbogen für Lehrer

Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	120 EUR
Berlin Hbf	Ingolstadt Hbf	108 EUR
Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	80 EUR
Dresden Hbf	Ingolstadt Hbf	91 EUR
Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	122 EUR
Frankfurt Hbf	Ingolstadt Hbf	68 EUR
Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	92 EUR
Hamburg Hbf	Ingolstadt Hbf	124 EUR

Aachen Hbf	Jena Hbf	91 EUR
Berlin Hbf	Jena Hbf	56 EUR
Chemnitz Hbf	Jena Hbf	33 EUR
Dresden Hbf	Jena Hbf	38 EUR
Essen Hbf	Jena Hbf	78 EUR
Frankfurt Hbf	Jena Hbf	58 EUR
Göttingen Hbf	Jena Hbf	29 EUR
Hamburg Hbf	Jena Hbf	84 EUR

Aachen Hbf	Köln Hbf	14 EUR
Berlin Hbf	Köln Hbf	106 EUR
Chemnitz Hbf	Köln Hbf	123 EUR
Dresden Hbf	Köln Hbf	127 EUR
Essen Hbf	Köln Hbf	24 EUR
Frankfurt Hbf	Köln Hbf	63 EUR
Göttingen Hbf	Köln Hbf	100 EUR
Hamburg Hbf	Köln Hbf	79 EUR

Aachen Hbf	Leipzig Hbf	100 EUR
Berlin Hbf	Leipzig Hbf	42 EUR
Chemnitz Hbf	Leipzig Hbf	15 EUR
Dresden Hbf	Leipzig Hbf	25 EUR
Essen Hbf	Leipzig Hbf	84 EUR
Frankfurt Hbf	Leipzig Hbf	66 EUR
Göttingen Hbf	Leipzig Hbf	65 EUR
Hamburg Hbf	Leipzig Hbf	91 EUR

Aachen Hbf	München Hbf	127 EUR
Berlin Hbf	München Hbf	123 EUR
Chemnitz Hbf	München Hbf	87 EUR
Dresden Hbf	München Hbf	99 EUR
Essen Hbf	München Hbf	127 EUR
Frankfurt Hbf	München Hbf	89 EUR
Göttingen Hbf	München Hbf	100 EUR
Hamburg Hbf	München Hbf	127 EUR

Aachen Hbf	Nürnberg Hbf	109 EUR
Berlin Hbf	Nürnberg Hbf	95 EUR
Chemnitz Hbf	Nürnberg Hbf	42 EUR
Dresden Hbf	Nürnberg Hbf	71 EUR
Essen Hbf	Nürnberg Hbf	112 EUR
Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	48 EUR
Göttingen Hbf	Nürnberg Hbf	73 EUR
Hamburg Hbf	Nürnberg Hbf	124 EUR

Aachen Hbf	Offenbach Hbf	77 EUR
Berlin Hbf	Offenbach Hbf	102 EUR
Chemnitz Hbf	Offenbach Hbf	76 EUR
Dresden Hbf	Offenbach Hbf	80 EUR
Essen Hbf	Offenbach Hbf	81 EUR
Frankfurt Hbf	Offenbach Hbf	3 EUR
Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	46 EUR
Hamburg Hbf	Offenbach Hbf	94 EUR

Aachen Hbf	Potsdam Hbf	114 EUR
Berlin Hbf	Potsdam Hbf	10 EUR
Chemnitz Hbf	Potsdam Hbf	54 EUR
Dresden Hbf	Potsdam Hbf	39 EUR
Essen Hbf	Potsdam Hbf	97 EUR
Frankfurt Hbf	Potsdam Hbf	111 EUR
Göttingen Hbf	Potsdam Hbf	72 EUR
Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	71 EUR

Persönliche Reisefahrpläne

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Aachen Hbf	Ingoldstadt Hbf	
2.	Berlin Hbf	Jena Hbf	
3.	Chemnitz Hbf	Köln Hbf	
4.	Dresden Hbf	Leipzig Hbf	
5.	Essen Hbf	München Hbf	
6.	Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	
7.	Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	
8.	Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Aachen Hbf	Jena Hbf	
2.	Berlin Hbf	Köln Hbf	
3.	Chemnitz Hbf	Leipzig Hbf	
4.	Dresden Hbf	München Hbf	
5.	Essen Hbf	Nürnberg Hbf	
6.	Frankfurt Hbf	Offenbach Hbf	
7.	Göttingen Hbf	Potsdam Hbf	
8.	Hamburg Hbf	Ingoldstadt Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Aachen Hbf	Leipzig Hbf	
2.	Berlin Hbf	München Hbf	
3.	Chemnitz Hbf	Nürnberg Hbf	
4.	Dresden Hbf	Offenbach Hbf	
5.	Essen Hbf	Potsdam Hbf	
6.	Frankfurt Hbf	Ingoldstadt Hbf	
7.	Göttingen Hbf	Jena Hbf	
8.	Hamburg Hbf	Köln Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Berlin Hbf	Leipzig Hbf	
2.	Chemnitz Hbf	München Hbf	
3.	Dresden Hbf	Nürnberg Hbf	
4.	Essen Hbf	Offenbach Hbf	
5.	Frankfurt Hbf	Potsdam Hbf	
6.	Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	
7.	Hamburg Hbf	Jena Hbf	
8.	Aachen Hbf	Köln Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Berlin Hbf	München Hbf	
2.	Chemnitz Hbf	Nürnberg Hbf	
3.	Dresden Hbf	Offenbach Hbf	
4.	Essen Hbf	Potsdam Hbf	
5.	Frankfurt Hbf	Ingolstadt Hbf	
6.	Göttingen Hbf	Jena Hbf	
7.	Hamburg Hbf	Köln Hbf	
8.	Aachen Hbf	Leipzig Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Berlin Hbf	Nürnberg Hbf	
2.	Chemnitz Hbf	Offenbach Hbf	
3.	Dresden Hbf	Potsdam Hbf	
4.	Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	
5.	Frankfurt Hbf	Jena Hbf	
6.	Göttingen Hbf	Köln Hbf	
7.	Hamburg Hbf	Leipzig Hbf	
8.	Aachen Hbf	München Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Chemnitz Hbf	Offenbach Hbf	
2.	Dresden Hbf	Potsdam Hbf	
3.	Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	
4.	Frankfurt Hbf	Jena Hbf	
5.	Göttingen Hbf	Köln Hbf	
6.	Hamburg Hbf	Leipzig Hbf	
7.	Aachen Hbf	München Hbf	
8.	Berlin Hbf	Nürnberg Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Chemnitz Hbf	Potsdam Hbf	
2.	Dresden Hbf	Ingolstadt Hbf	
3.	Essen Hbf	Jena Hbf	
4.	Frankfurt Hbf	Köln Hbf	
5.	Göttingen Hbf	Leipzig Hbf	
6.	Hamburg Hbf	München Hbf	
7.	Aachen Hbf	Nürnberg Hbf	
8.	Berlin Hbf	Offenbach Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	
2.	Dresden Hbf	Jena Hbf	
3.	Essen Hbf	Köln Hbf	
4.	Frankfurt Hbf	Leipzig Hbf	
5.	Göttingen Hbf	München Hbf	
6.	Hamburg Hbf	Nürnberg Hbf	
7.	Aachen Hbf	Offenbach Hbf	
8.	Berlin Hbf	Potsdam Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Dresden Hbf	Jena Hbf	
2.	Essen Hbf	Köln Hbf	
3.	Frankfurt Hbf	Leipzig Hbf	
4.	Göttingen Hbf	München Hbf	
5.	Hamburg Hbf	Nürnberg Hbf	
6.	Aachen Hbf	Offenbach Hbf	
7.	Berlin Hbf	Potsdam Hbf	
8.	Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Dresden Hbf	Köln Hbf	
2.	Essen Hbf	Leipzig Hbf	
3.	Frankfurt Hbf	München Hbf	
4.	Göttingen Hbf	Nürnberg Hbf	
5.	Hamburg Hbf	Offenbach Hbf	
6.	Aachen Hbf	Potsdam Hbf	
7.	Berlin Hbf	Ingolstadt Hbf	
8.	Chemnitz Hbf	Jena Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Dresden Hbf	Leipzig Hbf	
2.	Essen Hbf	München Hbf	
3.	Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	
4.	Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	
5.	Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	
6.	Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	
7.	Berlin Hbf	Jena Hbf	
8.	Chemnitz Hbf	Köln Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Essen Hbf	München Hbf	
2.	Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	
3.	Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	
4.	Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	
5.	Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	
6.	Berlin Hbf	Jena Hbf	
7.	Chemnitz Hbf	Köln Hbf	
8.	Dresden Hbf	Leipzig Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Essen Hbf	Nürnberg Hbf	
2.	Frankfurt Hbf	Offenbach Hbf	
3.	Göttingen Hbf	Potsdam Hbf	
4.	Hamburg Hbf	Ingolstadt Hbf	
5.	Aachen Hbf	Jena Hbf	
6.	Berlin Hbf	Köln Hbf	
7.	Chemnitz Hbf	Leipzig Hbf	
8.	Dresden Hbf	München Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Essen Hbf	Offenbach Hbf	
2.	Frankfurt Hbf	Potsdam Hbf	
3.	Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	
4.	Hamburg Hbf	Jena Hbf	
5.	Aachen Hbf	Köln Hbf	
6.	Berlin Hbf	Leipzig Hbf	
7.	Chemnitz Hbf	München Hbf	
8.	Dresden Hbf	Nürnberg Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Frankfurt Hbf	Potsdam Hbf	
2.	Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	
3.	Hamburg Hbf	Jena Hbf	
4.	Aachen Hbf	Köln Hbf	
5.	Berlin Hbf	Leipzig Hbf	
6.	Chemnitz Hbf	München Hbf	
7.	Dresden Hbf	Nürnberg Hbf	
8.	Essen Hbf	Offenbach Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Frankfurt Hbf	Ingolstadt Hbf	
2.	Göttingen Hbf	Jena Hbf	
3.	Hamburg Hbf	Köln Hbf	
4.	Aachen Hbf	Leipzig Hbf	
5.	Berlin Hbf	München Hbf	
6.	Chemnitz Hbf	Nürnberg Hbf	
7.	Dresden Hbf	Offenbach Hbf	
8.	Essen Hbf	Potsdam Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Frankfurt Hbf	Jena Hbf	
2.	Göttingen Hbf	Köln Hbf	
3.	Hamburg Hbf	Leipzig Hbf	
4.	Aachen Hbf	München Hbf	
5.	Berlin Hbf	Nürnberg Hbf	
6.	Chemnitz Hbf	Offenbach Hbf	
7.	Dresden Hbf	Potsdam Hbf	
8.	Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Göttingen Hbf	Köln Hbf	
2.	Hamburg Hbf	Leipzig Hbf	
3.	Aachen Hbf	München Hbf	
4.	Berlin Hbf	Nürnberg Hbf	
5.	Chemnitz Hbf	Offenbach Hbf	
6.	Dresden Hbf	Potsdam Hbf	
7.	Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	
8.	Frankfurt Hbf	Jena Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Göttingen Hbf	Leipzig Hbf	
2.	Hamburg Hbf	München Hbf	
3.	Aachen Hbf	Nürnberg Hbf	
4.	Berlin Hbf	Offenbach Hbf	
5.	Chemnitz Hbf	Potsdam Hbf	
6.	Dresden Hbf	Ingolstadt Hbf	
7.	Essen Hbf	Jena Hbf	
8.	Frankfurt Hbf	Köln Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von			
Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Göttingen Hbf	München Hbf	
2.	Hamburg Hbf	Nürnberg Hbf	
3.	Aachen Hbf	Offenbach Hbf	
4.	Berlin Hbf	Potsdam Hbf	
5.	Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	
6.	Dresden Hbf	Jena Hbf	
7.	Essen Hbf	Köln Hbf	
8.	Frankfurt Hbf	Leipzig Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Hamburg Hbf	Nürnberg Hbf	
2.	Aachen Hbf	Offenbach Hbf	
3.	Berlin Hbf	Potsdam Hbf	
4.	Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	
5.	Dresden Hbf	Jena Hbf	
6.	Essen Hbf	Köln Hbf	
7.	Frankfurt Hbf	Leipzig Hbf	
8.	Göttingen Hbf	München Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Hamburg Hbf	Offenbach Hbf	
2.	Aachen Hbf	Potsdam Hbf	
3.	Berlin Hbf	Ingolstadt Hbf	
4.	Chemnitz Hbf	Jena Hbf	
5.	Dresden Hbf	Köln Hbf	
6.	Essen Hbf	Leipzig Hbf	
7.	Frankfurt Hbf	München Hbf	
8.	Göttingen Hbf	Nürnberg Hbf	

Persönlicher Reisefahrplan von

Nr.	Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
1.	Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	
2.	Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	
3.	Berlin Hbf	Jena Hbf	
4.	Chemnitz Hbf	Köln Hbf	
5.	Dresden Hbf	Leipzig Hbf	
6.	Essen Hbf	München Hbf	
7.	Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	
8.	Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	

Startbahnhöfe, Plakate

Ingolstadt Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Ingolstadt Hbf	120 EUR
Berlin Hbf	Ingolstadt Hbf	108 EUR
Chemnitz Hbf	Ingolstadt Hbf	80 EUR
Dresden Hbf	Ingolstadt Hbf	91 EUR
Essen Hbf	Ingolstadt Hbf	122 EUR
Frankfurt Hbf	Ingolstadt Hbf	68 EUR
Göttingen Hbf	Ingolstadt Hbf	92 EUR
Hamburg Hbf	Ingolstadt Hbf	124 EUR

Jena Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Jena Hbf	91 EUR
Berlin Hbf	Jena Hbf	56 EUR
Chemnitz Hbf	Jena Hbf	33 EUR
Dresden Hbf	Jena Hbf	38 EUR
Essen Hbf	Jena Hbf	78 EUR
Frankfurt Hbf	Jena Hbf	58 EUR
Göttingen Hbf	Jena Hbf	29 EUR
Hamburg Hbf	Jena Hbf	84 EUR

Köln Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Köln Hbf	14 EUR
Berlin Hbf	Köln Hbf	106 EUR
Chemnitz Hbf	Köln Hbf	123 EUR
Dresden Hbf	Köln Hbf	127 EUR
Essen Hbf	Köln Hbf	24 EUR
Frankfurt Hbf	Köln Hbf	63 EUR
Göttingen Hbf	Köln Hbf	100 EUR
Hamburg Hbf	Köln Hbf	79 EUR

Leipzig Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Leipzig Hbf	100 EUR
Berlin Hbf	Leipzig Hbf	42 EUR
Chemnitz Hbf	Leipzig Hbf	15 EUR
Dresden Hbf	Leipzig Hbf	25 EUR
Essen Hbf	Leipzig Hbf	84 EUR
Frankfurt Hbf	Leipzig Hbf	66 EUR
Göttingen Hbf	Leipzig Hbf	65 EUR
Hamburg Hbf	Leipzig Hbf	91 EUR

München Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	München Hbf	127 EUR
Berlin Hbf	München Hbf	123 EUR
Chemnitz Hbf	München Hbf	87 EUR
Dresden Hbf	München Hbf	99 EUR
Essen Hbf	München Hbf	127 EUR
Frankfurt Hbf	München Hbf	89 EUR
Göttingen Hbf	München Hbf	100 EUR
Hamburg Hbf	München Hbf	127 EUR

Nürnberg Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Nürnberg Hbf	109 EUR
Berlin Hbf	Nürnberg Hbf	95 EUR
Chemnitz Hbf	Nürnberg Hbf	42 EUR
Dresden Hbf	Nürnberg Hbf	71 EUR
Essen Hbf	Nürnberg Hbf	112 EUR
Frankfurt Hbf	Nürnberg Hbf	48 EUR
Göttingen Hbf	Nürnberg Hbf	73 EUR
Hamburg Hbf	Nürnberg Hbf	124 EUR

Offenbach Hbf

Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Offenbach Hbf	77 EUR
Berlin Hbf	Offenbach Hbf	102 EUR
Chemnitz Hbf	Offenbach Hbf	76 EUR
Dresden Hbf	Offenbach Hbf	80 EUR
Essen Hbf	Offenbach Hbf	81 EUR
Frankfurt Hbf	Offenbach Hbf	3 EUR
Göttingen Hbf	Offenbach Hbf	46 EUR
Hamburg Hbf	Offenbach Hbf	94 EUR

Potsdam Hbf

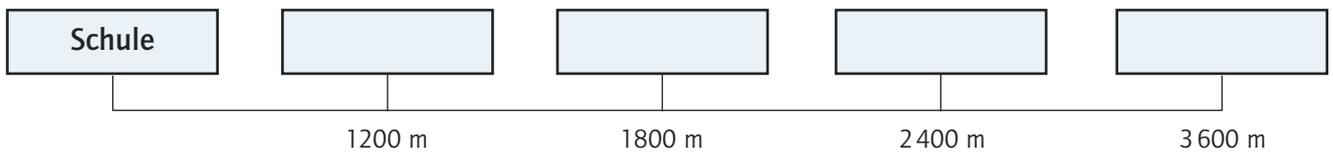
Startbahnhof	Zielbahnhof	Fahrpreis
Aachen Hbf	Potsdam Hbf	114 EUR
Berlin Hbf	Potsdam Hbf	10 EUR
Chemnitz Hbf	Potsdam Hbf	54 EUR
Dresden Hbf	Potsdam Hbf	39 EUR
Essen Hbf	Potsdam Hbf	97 EUR
Frankfurt Hbf	Potsdam Hbf	111 EUR
Göttingen Hbf	Potsdam Hbf	72 EUR
Hamburg Hbf	Potsdam Hbf	71 EUR

▶ Lauftagebuch

Lauftagebuch

von:

Klasse: von: bis:



- 1. Lauftag, 1200 Meter (20 Runden) Datum:
- 2. Lauftag, 1800 Meter (30 Runden) Datum:
- 3. Lauftag, 2400 Meter (40 Runden) Datum:
- 4. Lauftag, 3600 Meter (60 Runden) Datum:

☞ Ich habe die Strecke von Metern erfolgreich, ohne Unterbrechung bewältigt:

- Ja Nein

☞ Beim Laufen habe ich mich so gefühlt:

- 😊 ☹️

☞ Ich hätte nach den Metern noch weiterlaufen können:

- Ja Nein

☞ Ich bin nach den Metern noch weitergelaufen:

- Ja Nein

Wenn du „Ja“ angekreuzt hast, kannst du hier deine tatsächlich gelaufene Strecke eintragen: Meter

☞ Ich denke, dass ich den nächsten Lauf über Meter schaffe:

- Ja Nein

Rückmeldung zum Lauftagebuch

von:

Klasse:

In der Unterrichtseinheit „Lauftagebuch“ hast du gelernt, immer längere Strecken zu laufen.

Du hast deine Laufstrecke von Mal zu Mal gesteigert und stets durchgehalten.	
Du kannst ein gleichmäßiges Lauftempo einhalten.	
Du läufst gesellig und sprichst anderen Mut zum Durchhalten zu.	
Du hast dein Lauftagebuch gewissenhaft geführt.	
Du hast dich mit guten mündlichen Beiträgen in Gesprächen über das Dauerlaufen eingebracht.	
Deine Leistungen in der Unterrichtseinheit „Lauftagebuch“ sind	

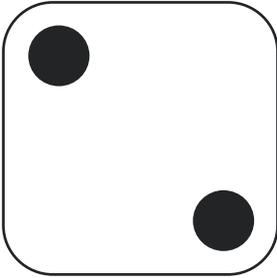
++ sehr gut + gut O befriedigend – ausreichend -- noch nicht ausreichend

.....
Ort, Datum

.....
Sportlehrkraft

► Springer – ärgere dich nicht!

Sprungkarte



15× Grundsprung

beidbeiniges Aufsetzen der Füße nach jedem Seildurchschlag



15× Grundsprung mit einem Fuß

nach jedem Seildurchschlag im Wechsel den linken und rechten Fuß aufsetzen



10× Knieheben

im Seildurchschlag wird im Wechsel das linke und rechte Knie vor dem Körper hochgezogen; nach jedem Knieheben erfolgt ein Grundsprung



8× Slalom

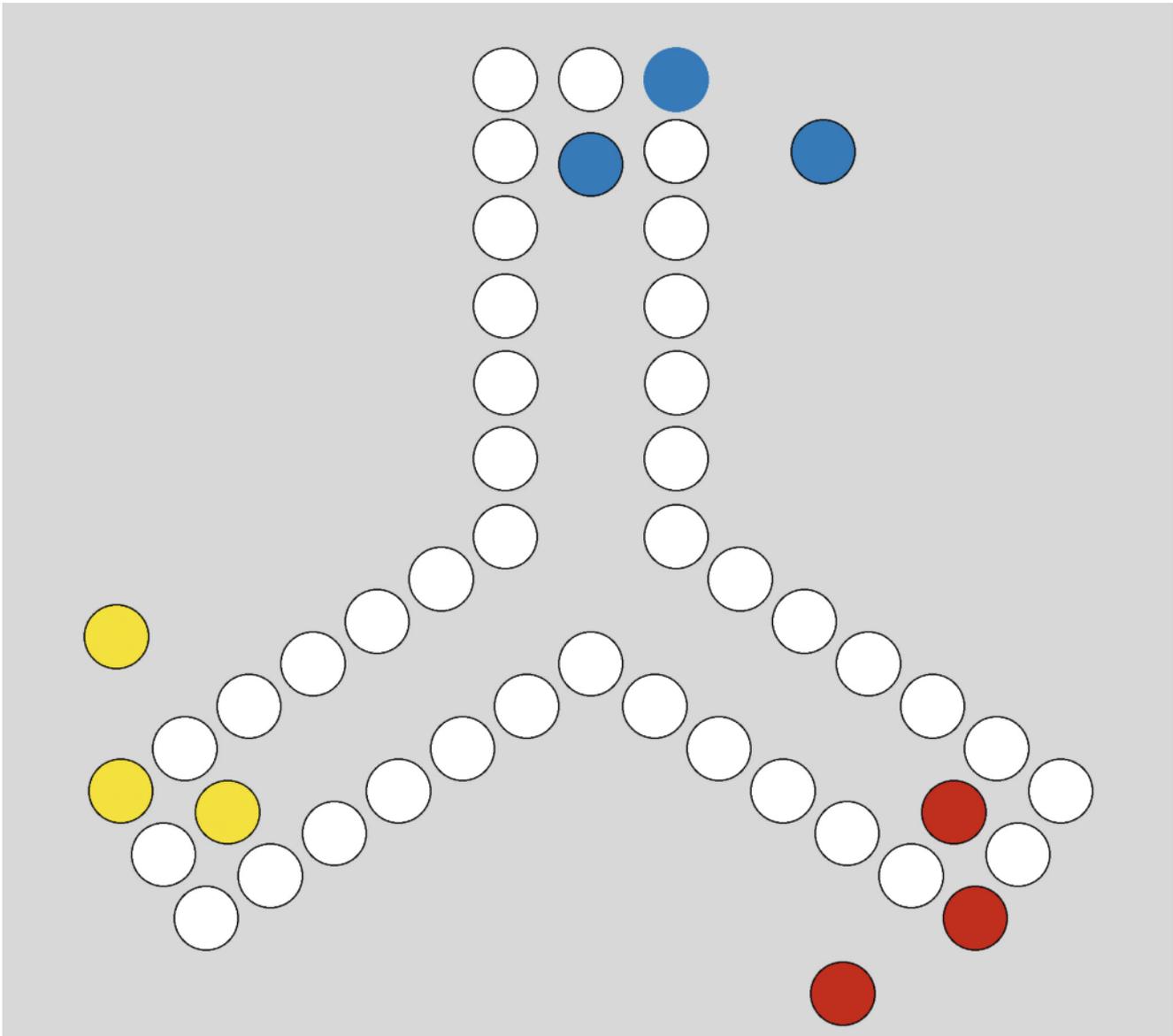
nach dem Grundsprung wird in eine Position seitlich der Ausgangsstellung gesprungen; danach zurück in die Ausgangsstellung



8× Grundsprung vor und rück

mit einem Grundsprung von der Ausgangsposition nach vorn springen; mit dem zweiten Sprung zurück

Spielplan: Springer – ärgere dich nicht!



Spielregeln:

- Die Augenzahl des Würfelversuches gibt an, welche Sprungvariation du versuchen sollst (siehe Sprungkarte). Ausnahme: Bei einer „Eins“ wählst du dir eine andere Variation aus und ziehst bei Erfolg die entsprechende Augenzahl weiter.
- Hast du es nicht geschafft, die geforderte Anzahl der Seilsprungvariation ohne Unterbrechung zu springen, darfst du nicht weiterziehen.
- Würfelst du die „Sechs“, kannst du nach dem Sprungversuch noch einmal würfeln und springen.
- Das Hinauswerfen eines Mitspielers ist nicht möglich.
- Sieger ist, wer als Erster genau in seinem „Haus“ ankommt.

Name der Schule

Datum



Klettern ist klasse!

Der Kletterwettbewerb für alle Schülerinnen und Schüler

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in den nächsten 5 Schulwochen möchten die Sportlehrkräfte mit euch einen Kletterwettbewerb durchführen. Der Wettbewerb beginnt am und endet am

Hier die wichtigsten Informationen:

Du kletterst im Sportunterricht die Kletterstangen dreimal so hoch wie möglich hinauf. Das beste Ergebnis wird gewertet. So sammelst du Punkte für deine Klasse. Alle Punkte der Klasse werden zusammengenommen und durch die Anzahl der Kinder geteilt. So hat jede Klasse in jeder Woche einen Durchschnittswert.

Jede Woche kannst du in der Pausenhalle verfolgen, wie viele Punkte deine Klasse erklettert hat und auch wie stark die anderen Klassen geklettert sind.

Am Ende des Wettbewerbs gewinnt die Klasse, deren letztes Wochenergebnis am besten ist. Es winken tolle Preise!

Am besten übst du daher das sichere Klettern in den Sportstunden oder in deiner Freizeit. Frage dazu deine Sportlehrkräfte, deine Eltern oder deine Übungsleiter, wie du sicher und kraftvoll klettern kannst.

Viel Spaß und Erfolg wünschen dir die Sportlehrkräfte!

► Kletterwettbewerb

Klettern ist klasse!



Der Kletterwettbewerb für alle Schülerinnen und Schüler

Die Klasse

hat im Zeitraum vom bis erfolgreich
am Kletterwettbewerb teilgenommen.

Dabei erzielte die Klasse in der letzten Woche des
Wettbewerbs von maximal 8,0 Punkten eine durchschnittliche
Punktzahl von

Damit erreichte die Klasse den Platz.

Klettert weiterhin kraftvoll und sicher!

.....
Ort, Datum

.....
Sportlehrkraft

Klettern ist klasse!



Der Kletterwettbewerb für alle Schülerinnen und Schüler

.....
Name

.....
Klasse

Du hast im Zeitraum vom bis

am Kletterwettbewerb teilgenommen.

Dabei hast du von maximal 8 Punkten eine persönliche durchschnittliche Punktzahl

von erzielt.

Deine erste Punktzahl betrug, deine letzte

Du hast dich um Punkte gesteigert.

Klettert weiterhin kraftvoll und sicher!

.....
Ort, Datum

.....
Sportlehrkraft

Ergebnisliste Klasse

Name	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Persönliches durchschnittl. Ergebnis Summe : Wochen
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
Gesamtsumme						
Gesamtsumme : Anzahl der Klassenmitglieder						

Ansprechpartner „Fitness in den Klassen 5-7“

