

Lehrplan
Sport

Schule für Lernbehinderte
(Sonderschule)

P
Spo 2

23.1.7

Lehrplan Sport

Schule für Lernbehinderte (Sonderschule)

Mitglieder der Fachdidaktischen Kommission Sport

Prof. H. Huppertz, Erziehungswissenschaftliche Hochschule Rheinland-Pfalz,
Abteilung Koblenz

Lehrerin G. Schönrock, Schule für Lernbehinderte Nassau

Studiendirektor Dr. H. Mayer, Gutenberggymnasium Mainz

Sonderschulrektor W. Bach, Schule für Lernbehinderte Kusel

Sonderschulrektor F. Schweitzer, Schule für Lernbehinderte Westerburg

Sonderschullehrer B. Kuha, Schule für Lernbehinderte Neuwied

Vorwort

Die Ständige Konferenz der Kultusminister der Länder in der Bundesrepublik Deutschland hat am 18. 11. 1977 „Empfehlungen für den Unterricht in der Schule für Lernbehinderte (Sonderschule)“ verabschiedet.

Der Lehrplan für die Schule für Lernbehinderte (Sonderschule) in Rheinland-Pfalz übernimmt weitgehend die Empfehlungen der Kultusministerkonferenz. Die Stunden- tafeln wurden den Erfordernissen dieses Lehrplans und den besonderen Erziehungs- und Bildungsbedürfnissen lernbehinderter Schüler unter Berücksichtigung der Er- fahrungen mit den bisherigen Bestimmungen angepaßt.

Der Lehrplan stellt sicher, daß die Schüler der Schule für Lernbehinderte von Versa- gensangst entlastet werden und ihre Kontaktbereitschaft, ihr Selbstvertrauen und ihre schulische Leistungsfähigkeit gefördert werden. Besonderer Wert wird auf die Entwick- lung der sozialen Fähigkeiten, wie z. B. Aufgeschlossenheit für andere, Fähigkeit zur Verständigung, Zusammenarbeit und Kompromißbereitschaft sowie zur angemessenen Vertretung eigener Interessen gelegt.

Der Lehrplan „Sport“ für die Schule für Lernbehinderte (Sonderschule) wird ab 1. 2. 1980 in den Schulen für lernbehinderte verbindlich zur Erprobung eingeführt.

Allen, die an der Entwicklung dieses Lehrplanes beteiligt waren, vor allem auch den Mitgliedern der Fachdidaktischen Kommission, die den Lehrplan „Sport“ erarbeitet haben, sei an dieser Stelle sehr herzlich gedankt.

Dr. Stollenwerk
Staatssekretär

Inhalt

	Seite
Vorwort	3
Richtlinien zum Fach Sport	5
Bewegungsdiagnostik (Motodiagnostik)	8
Ergänzende Hinweise zur Organisation des Sportunterrichtes	9
Empfehlungen zur Gestaltung der Sportstunde	10
Hygienische und gesundheitliche Aspekte	11
Gliederung der Lernziele/Lerninhalte	12
Beispielpläne für die Lernstufen 1 bis 9	12
– Sinneswahrnehmung/Reaktion	13
– Körperwahrnehmung/Körperschema	15
– Raumwahrnehmung/Raumorientierung	17
– Raumorientierung/Reaktion/Anpassung	19
– Gleichgewicht	22
– Ausdauer	25
– Kraft und Beweglichkeit	27
– Basketball	38
– Fußball	38
– Handball	38
– Volleyball	39
– Badminton	40
– Tischtennis	42
– Gerätturnen	45
– Leichtathletik	53
– Schwimmen	70
– Rhythmik/Tanz	77
– Trampolinkurs für Anfänger	80
– Trampolinspringen	81
Geräteausstattung	82
Literatur zur Vorbereitung des Lehrers	87
Testverfahren	87
Zeitschriften	87
Audiovisuelle Medien	88

Richtlinien zum Fach Sport

Der Sportunterricht soll den Schülern die notwendigen Voraussetzungen für das Bestehen in der Spiel- bzw. Sportgemeinschaft der Altersgruppen vermitteln sowie sie zur nachschulischen sportlichen Betätigung im Sinne der Gesundheitspflege und Freizeitgestaltung befähigen und motivieren.

Dazu ist es unerlässlich, daß die Schüler

- vielfältige Bewegungs- und Materialerfahrungen sammeln können;
- Übungswirkung und Leistungsfortschritt an sich erfahren;
- zu hygienischen und gesundheitsfördernden Verhaltensweisen angeleitet werden;
- unterschiedliche sportliche Fertigkeiten, Techniken und taktisches Verhalten lernen;
- Möglichkeiten kennenlernen zur individuellen oder kooperativen Organisation und Durchführung sportlicher Aktivitäten;
- zu außerschulischen Sportarten angeregt werden.

Daher soll jeder Schüler

- im motorischen Bereich die Grunderfahrung des Lernens machen;
- mit anderen und gegen andere spielen können;
- wetteifern und an einem Wettkampf teilnehmen können;
- eine Bewegung gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken können;
- sporttheoretische Kenntnisse erwerben und anwenden können;
- eine bewußte Einstellung zum Sport gewinnen können.

Der Unterricht ist so zu gestalten, daß er häufig Situationen schafft, in denen soziale und individuelle Verhaltensweisen gefördert werden können. Für Schüler, die wegen besonderer Behinderung im Klassenverband überfordert werden, sind zusätzliche und gezielte Fördermaßnahmen zu treffen.

Das Lernen von fachspezifischen Verhaltensweisen ist unerlässliche Voraussetzung beim Erlernen sportmotorischer Inhalte. Es können nur der persönlichen Leistungsfähigkeit des Schülers angemessene motorische Lernprozesse angebahnt werden. Um die Schüler zu selbständigen, spontanen sportlichen Aktivitäten – auch außerhalb des Unterrichts – zu befähigen, sollen sie nach Möglichkeit an der Gestaltung des Unterrichts beteiligt werden.

In den Lernstufen 1 und 2 werden Voraussetzungen für das Erlernen sportmotorischer Bewegungen erarbeitet. Die Schüler sollen elementare Körper-, Bewegungs- und Materialerfahrung sammeln. Aufgaben aus psychomotorischen Programmen helfen ihnen, sich leichter im Raum zu orientieren, sich an eine Aufgabe zu binden, sich dem Mitschüler oder einer Gruppe anzupassen. Dabei könnten rhythmische Übungen den Lernprozeß erheblich unterstützen.

Obgleich der Tagesablauf in den Lernstufen 1 und 2 vielfältige Bewegungsformen enthalten muß, kann auf eine zielgerichtete Anbahnung fachspezifischer Grundlagen für die motorische Leistungsfähigkeit nicht verzichtet werden.

Schüler mit motorischen Entwicklungsrückständen, Bewegungsschwächen und -störungen sind zusätzlich zu fördern.

In den Lernstufen 3 bis 6 sollen sportspezifische Inhalte sowie Verhaltensweisen und weiterhin das Verbessern der physischen Leistungsgrundlagen gelernt werden.

Die psychomotorische Leistungsfähigkeit der Schüler sowie örtliche und organisatorische Gegebenheiten lassen unterschiedliche Schwerpunkte in der Berücksichtigung der einzelnen Sportarten zu, wobei die kontinuierliche Förderung der physischen Leistungsgrundlagen gewährleistet sein muß. Das Angebot verschiedener Sportarten sollte möglichst auch situativ bedingte und freizeitbezogene Möglichkeiten, zum Beispiel Tischtennis, Skifahren, Ringen, Radfahren, umfassen und so die Wahl für Leistungssportarten in den Lernstufen 7 bis 9 vorbereiten.

In den Lernstufen 7 bis 9 ist der Sportunterricht als Grundausbildung und als Wahlpflichtunterricht zu erteilen.

In den gewählten Sportarten sollen die Schüler fachmethodisch weitergeführt werden. Dadurch kann ihnen ein Weg zur nachschulischen Sportausübung gewiesen werden. Die Einrichtung von Arbeitsgemeinschaften, deren Besuch nicht zum Pflichtunterricht gehört, ist zusätzlich anzustreben.

Im Förderunterricht können auf die jeweilige Schwäche oder Störung abzustimmende Maßnahmen für die Schüler durchgeführt werden.

Schulsonderturnen ist als eine zusätzliche Maßnahme zu verstehen, für die in der Schule für Lernbehinderte die gleichen Gesichtspunkte gelten wie in anderen Schulen.

Schulinterne und außerschulische Sportveranstaltungen sollen den Schülern Gelegenheit geben, sich im Wettkampf mit vergleichbaren Partnern zu messen.

Die Schüler sollen die in den entsprechenden Sportarten notwendigen theoretischen Kenntnisse erwerben, zum Beispiel Spielregeln, Baderegeln, Trainingsgesichtspunkte.

Zur Vermittlung der Bewegungsvorstellungen und sportmotorischer Bewegungsabläufe dienen die methodischen Mittel des selbständigen Erprobens und Erfahrens (Bewegungsaufgabe) und des Vormachens durch Schüler und Lehrer, die Erklärung zum Bewegungsablauf, der Einsatz von Einübungshilfen, Übungsreihen sowie audiovisuelle Medien.

Die Uneinheitlichkeit des erreichbaren Leistungsniveaus zwingt auch im Sport zu Differenzierung. Soweit wie möglich sollen die Schüler durch Gewöhnungsprozesse die Fähigkeit selbständigen Übens in Gruppen erlangen. Dazu gehört das intensive Bemühen, in jeder Lerngruppe wenigstens einige Schüler zu partnerschaftlichen Hilfe- und Sicherungsleistungen zu befähigen. Die Gruppeneinteilung darf nicht zu einer Diskriminierung leistungsschwächerer Schüler führen.

Die Leistungsbeurteilung hat stets die individuelle Leistungsmöglichkeit zu beachten. Wesentlicher Gesichtspunkt dabei ist es, ob der Schüler die Bereitschaft zeigt, seine Leistungen zu verbessern.

Die speziell auf den Sportunterricht an Schulen für Lernbehinderte bezogene Sorgfalts- und Aufsichtspflicht hat insbesondere folgendes zu beachten:

- Das im Zusammenhang mit differenzierender Unterrichtsweise sich ergebende selbständige Üben der Schüler in Kleingruppen,
- bestmögliche Sicherung der Schüler vor Unfallgefahren bei der Ausführung der gestellten Aufgaben,
- Schwächen und/oder Schäden körperlich-organischer und/oder psychischer Art, die es bestimmten Schülern unmöglich machen können, den Anforderungen des Sportunterrichts im ganzen zu genügen, oder die Leistungsmöglichkeiten stark einschränken.

Bewegungsdiagnostik (Motodiagnostik)

Es muß davon ausgegangen werden, daß die große Mehrheit der Schüler bei der Aufnahme in die Schule für Lernbehinderte mehr oder weniger starke motorische Funktionsschwächen, -störungen und -schäden bzw. auffällige Verhaltensweisen (zum Beispiel psychomotorische Untersteuerung oder Übersteuerung) aufweisen.

Diese Schwächen, Störungen und Schäden besitzen eine fächerübergreifende Relevanz, daher sollte jeder Sonderschullehrer die z. Z. wichtigsten, speziellen bewegungsdiagnostischen Tests¹⁾ kennen, um die Einbeziehung der Motorik auch in anderen Unterrichtsfächern im Sinne des „Erziehens und Lernens durch Bewegung“ zu gewährleisten²⁾.

„Die Motorik zeigt sich in allen Bereichen als ein wichtiger und aussichtsreicher Ansatzpunkt korrekativer und kompensatorischer Einwirkung“³⁾.

Voraussetzung für eine gezielte und wirksame Hilfe ist die fundierte Bewegungsdiagnostik.

¹⁾ Siehe unter Literatur – Testverfahren –

²⁾ Vergleiche Kapitel „Erziehung und Unterricht“ in den Richtlinien für die Schule für Lernbehinderte (Sonderschule) hrsgg. vom Kultusministerium Rheinland-Pfalz

³⁾ Heese, G.: Rehabilitation Behinderter durch Förderung der Motorik, Marhold 1975

Ergänzende Hinweise zur Organisation der Sportunterrichts

Lernstufen 1 und 2

Im Sport sollte der Unterricht weitgehend zugunsten von Fördergruppen, die sich aus der Beobachtung und aus der Bewegungsdiagnostik ergeben, aufgelöst werden. Jede Fördergruppe sollte möglichst 4 Stunden Sportunterricht erhalten.

In den Fällen, in denen der Unterricht in Fördergruppen noch nicht möglich ist, sollten durch Maßnahmen der inneren Differenzierung oder durch sonderpädagogische Fördermaßnahmen weitere Sportmöglichkeiten geschaffen werden.

Bei der äußeren Differenzierung kann von folgenden Gruppen ausgegangen werden:

Fördergruppe I

vornehmlich für Schüler, die gehemmt, ängstlich, unsicher, durch Bewegungs- und Ausdrucksmangel (Hypokinesien) auffällig sind.

Fördergruppe II

vornehmlich für Schüler, die durch enthemmtes, auffällig aggressives Verhalten, durch Bewegungsunruhe, durch mangelnde Willenssteuerung der Spontanmotorik auffallen.

Den beiden Fördergruppen werden Schüler zugeordnet, die in der Grob- oder Feinmotorik und im sensomotorischen Bereich Schwächen aufweisen.

Für Schüler, die senso- und psychomotorisch unauffällig und sportmotorisch durchschnittlich bis überdurchschnittlich sind, sollte eine besondere Lerngruppe eingerichtet werden. Wo dies nicht möglich ist, wird der gemeinsame Sportunterricht mit der Fördergruppe II und mit entsprechenden inneren Differenzierungsmaßnahmen empfohlen.

Lernstufen 3 bis 6

Der Sportunterricht wird grundsätzlich als Klassenunterricht erteilt.

Soweit dies noch erforderlich ist, können Fördergruppen zusätzlich eingerichtet werden.

In einzelnen Fällen ist auch die Teilnahme am Sportunterricht in einer entsprechenden Fördergruppe der Lernstufen 1 und 2 angezeigt.

Lernstufen 7 bis 9

In den Lernstufen 7 bis 9 ist der Sportunterricht als Klassenunterricht bzw. als Wahlpflichtunterricht in Neigungs- oder Leistungsgruppen zu erteilen (vgl. Richtlinien für den Sportunterricht).

Die Einrichtung von freiwilligen Arbeitsgemeinschaften ist anzustreben. An diesen freiwilligen Arbeitsgemeinschaften sollten auch sportmotorisch besonders begabte Schüler der Lernstufen 5 und 6 teilnehmen dürfen.

Empfehlungen zur Gestaltung der Sportstunde¹⁾

Für die Gestaltung der Sportstunde kann kein starres Schema gelten, jedoch sollten für den sonderpädagogisch orientierten Sportunterricht folgende Aspekte beachtet werden:

1. In einer Sportstunde sollten in den Lernstufen 1 und 2 möglichst zwei bis drei in etwa zeitgleiche Schwerpunkte gesetzt werden, die der Forderung nach unterschiedlicher und gegensätzlicher Belastung und Reizsetzung gerecht werden.
2. In den Lernstufen 3 bis 9 genügen zwei Schwerpunkte. Der erste Schwerpunkt wird von Lernstufe zu Lernstufe zunehmend zugunsten des nun immer stärker betonten zweiten Schwerpunktes zeitlich verkürzt (z. B. zur Erlernung, Festigung und Fein- formung sportartspezifischer Inhalte und sportmotorischer Fertigkeiten).
3. Das Übungsziel sollte in immer neuen und ansprechenden Formen dargeboten werden. Je stärker ein Schwerpunkt die Schüler anspricht, um so höher ist die Übungsintensität und der Übungseffekt. Dieses „In-die-Tiefe-Gehen“ ist schon deshalb von motorisch-lerntechnischem Wert, weil ein Großteil der lernbehinderten Schüler auch im Motorischen eine im Verhältnis zum „Normalschüler“ viel längere Übungs- und Lernzeit benötigt.
4. Doppelstunden sollten – außer im Wahlpflichtunterricht und in freiwilligen Arbeits- gemeinschaften – u. a. wegen der möglichen Gefahr einer Überforderung und wegen ihrer Uneffektivität möglichst nicht erteilt werden.
5. Am Ende einer Übungseinheit sollten erreichte Unterrichtsziele deutlich werden (z. B. auch durch Lernkontrollen).

¹⁾ Vgl. Kiphard-Huppertz:

„Erziehung durch Bewegung“, Kapitel „Unterrichtsgestaltung-Stunden- bilder“
Dürr-Verlag 1977), Seite 29–38

Hygienische und gesundheitliche Aspekte

Der Sportunterricht hat unter den Unterrichtsfächern im Hinblick auf hygienische und gesundheitliche Ziele eine ganz besondere Aufgabe wahrzunehmen. Diese Aufgabe kann in ihrem praktischen Vollzug von keinem anderen Unterrichtsfach so erfüllt werden.

Sportkleidung

Es muß eine Forderung bleiben, daß jeder Schüler in Sportkleidung (Turnschuhe, Trikot, Turnhose) am Sportunterricht teilnimmt und nach dem Sportunterricht die Sportkleidung wechselt.

Waschen und Duschen

Trotz aller Schwierigkeiten und des Zeitaufwandes muß mindestens das Waschen des Oberkörpers nach jeder Sportstunde ermöglicht werden. Die Gelegenheit zum Duschen sollte in Randstunden, in Doppelstunden und in den großen Pausen gegeben sein.

Die gesundheitlichen Wirkungen des Sporttreibens sollten in Ergänzung zum Biologieunterricht in den Lernstufen 7 bis 9 stärker verdeutlicht werden können. Das gilt auch im Hinblick auf das Verhalten der Schülerinnen während der Menstruation.

Befreiung vom Schulsport

Im Hinblick auf die besondere Bedeutung der Motorik und in bezug auf die differenzierten Förderungsmöglichkeiten, die im Sonderschulsport gegeben sind, sollte eine Befreiung bzw. Teilbefreiung vom Sportunterricht nur nach Rücksprache mit dem Arzt und dem Erziehungsberechtigten ausgesprochen werden¹⁾.

Schulsportliche Wettkampfprogramme

Auf die entsprechenden Veröffentlichungen seitens des Kultusministeriums und der Bezirksregierungen wird hingewiesen (vgl. Ausschreibungen in der jährlich erscheinenden Schulsportbroschüre).

¹⁾ Siehe Schulordnung für die öffentlichen Sonderschulen, Amtsbl. des Kultusministeriums Rheinland-Pfalz 1978, S. 599

Gliederung der Lernziele/Lerninhalte

Die Lernziele/Lerninhalte sind schematisch so gegliedert, daß sowohl für die einzelnen Fördergruppen als auch für die individuelle Förderung im Klassenunterricht die spezifische Auswahl getroffen werden kann.

Für die Lernstufen 7 bis 9 werden für die Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften bzw. für die koordinativen Fähigkeiten keine neuen Inhalte angegeben, da im Prinzip die Inhalte der vorausgehenden Lernstufen aufgegriffen und entsprechend mit erhöhten Anforderungen auch im Sinne sportartspezifischer Kondition weitergeführt werden (z. B. auch in Circuit- und Fitnessprogrammen).

Das Erlernen sportartspezifischer Bewegungsabläufe (Fertigkeiten/Techniken) erfolgt verstärkt ab Lernstufe 4.

Die Inhalte und Ziele der nächsthöheren Stufe sollten erst dann in den Sportunterricht einbezogen werden, wenn die Ergebnisse aus der vorhergehenden Lernstufe dies zulassen.

Übersicht der Lernziele/Lerninhalte

Sinneswahrnehmung/Reaktion

Körperwahrnehmung/Körperschema

Raumwahrnehmung/Raumorientierung

Raumorientierung/Reaktion/Anpassung

Gleichgewicht

Ausdauer

Kraft/Beweglichkeit

Basketball

Fußball

Handball

Volleyball

Badminton

Tischtennis

Gerätturnen

Leichtathletik

Schwimmen

Rhythmik/Tanz

Trampolinspringen

Beispielpläne für die Lernstufen 1 bis 9

Sinneswahrnehmung / Reaktion

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

— Sinneswahrnehmung/Reaktion (Lernstufe 1)

Akustische Signale

Wahrnehmen und Wiedererkennen verschiedener Klänge und Geräusche mit geschlossenen Augen.

Z. B.: Handtrommelschlag, rollender Ball.

Verändern einer Körperstellung oder einer Bewegung auf ein akustisches Signal, z. B. aus dem Laufen in die Bauchlage, . . . in den Schneidersitz, . . . in den Sohlenhockstand etc.

Benutzen von Klangerzeugern (Handtrommel; Triangel; Klanghölzer etc.).

Spiele, z. B.: Feuer, Wasser.
Der Kessel platzt.

Optische Signale

Benennen und Wiedererkennen von Farben, Zeichen und Formen.

Z. B.: Der Lehrer (Schüler) gibt durch Handzeichen verschiedene Richtungen an.

Verändern der Körperstellung oder eine Bewegung auf Zeichen.

Einsatz von Merktafeln.

Unterbrechen und Weiterführen einer Bewegung: rot = stop;
grün = weitermachen.

Spiel: Feuer, Wasser.

Zeichen mit Farbtafeln oder Spielbändern geben.

Taktile Signale

Berührungsreize unterscheiden und wiedererkennen, auch durch Abtasten mit geschlossenen Augen.

Z. B.: hart – weich;
Bank – Kasten – Ball.

Taktile Reize in Bewegung umsetzen; z. B. Überwinden der Zwischenräume einer Mattenbahn mit geschlossenen Augen (auch im Vierfüßlergang)

Die Aufgaben sollten nach Möglichkeit barfuß durchgeführt werden. Alle Aufgaben sollten zuvor mit geöffneten Augen geübt werden.

– Sinneswahrnehmung/Reaktion (Lernstufe 2)

Akustische Signale

Nachklatschen (Stampfen) von Rhythmen.

Anpassen der Bewegung an vorgegebene Rhythmen; z. B. Hüpfen, Laufen, Klatschen.

Vgl. dazu: „Hören von Musik“ (Musikplan); Lernstufen 1 und 2.

Einsatz von Rhythmikinstrumenten, Sprachversen, Musik, Rhythmisches Sprechen.

Optische Signale

Beobachten des rollenden (springenden) Balles; des (trudelnden) Reifens und Zurückholen (Hinsetzen, Hinlegen, Aufstehen etc.), wenn sich das Gerät nicht mehr bewegt.

Bewegungen nachahmen: Dem Raumweg eines Partners, einer Gruppe folgen.

Z. B.: Schattenlaufen; Spiegelbild.

Taktile Signale

Partner mit Seilchen oder Reifen führen.

Fangspiele: z. B. Nachlaufen und Fangen. Der lustige Schlag. Fangen mit Erlösen.

Lernkontrolle.
Absprachegemäßes Reagieren auf akustische, optische oder taktile Signale.

Diese und ähnliche Spiele können auch in der Pause gespielt werden.

Körperwahrnehmung/Körperschema

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Körperwahrnehmung/Körperschema (Lernstufe 1)

Benennen und Kennenlernen der Körperteile in Verbindung mit Handgeräten.

Erarbeitung der Begriffe: oben – unten; (über – unter); vorne – hinten; (vor – hinter; neben – zwischen).

Rechts – links.

Z. B. Schüler berühren mit den Handgeräten die benannten Körperteile (mit Stab das Knie berühren).

Schüler legen die Handgeräte auf die benannten Körperteile (Bohnen-säckchen auf die Schulter); Schüler transportieren die Handgeräte mit den genannten Körperteilen (Klötzchen auf Handrücken zu einem Kasten).

Wechsel zwischen Aufgaben am Ort und in der Fortbewegung.

Schülern zunächst Gelegenheit geben, mit den Handgeräten Erfahrung zu sammeln.

Zur Unterscheidung von rechts und links empfiehlt es sich, über einen längeren Zeitraum hinweg *e i n e* Seite mit einem Band zu kennzeichnen.

Handgeräte z. B. Tennisring, Bohnen-säckchen, Stäbe etwa 30 cm lang (Staffelhölzer, Bambus/Klanghölzer), Seilchen, Tücher, Bauklötze.

Lernkontrolle:

Auf Anhieb die Aufgabe richtig ausführen.

– Körperwahrnehmung/Körperschema (Lernstufe 2)

Erweitern der Körperschemaübungen durch Betonen der Seitigkeit, z. B. mit der rechten Hand das Bohnensäckchen auf den rechten Fuß legen.

Aufgaben, in denen die rechte u n d linke Seite berücksichtigt werden.

Die Begriffe (rechts – links etc.) müssen kontinuierlich wiederholt und und überprüft werden.

Durchsteigen (-kriechen) von „Fenstern“ (Lücken), ohne mit dem Rücken anzustoßen, z. B. quergestellte Kastenteile, gehaltene Reifen, gehaltene Gummischnur.

Spannen und Entspannen verschiedener Körperteile in Rückenlage, auch mit geschlossenen Augen, z. B. Steifmachen in Rückenlage und in die Bauchlage rollen; Arm steif halten und fallen lassen.

Diese Übungen sind nur kurzfristig (einige Minuten) durchzuführen und durch entsprechende Motivationshilfen anzubieten, z. B. der „verzauberte“ Arm kann sich nicht mehr bewegen.

Bewußtmachen der Spannung bzw. Entspannung z. B. durch Erfühlen, Abtasten.

Raumwahrnehmung/Raumorientierung

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Raumwahrnehmung/Raumorientierung (Lernstufe 1)

Aufsuchen eines angegebenen Platzes.

Die Schüler müssen den Raum mit seinen Gegenständen und Besonderheiten vorher kennengelernt haben.

Z. B. Einnehmen eines bestimmten Platzes (im Reifen, vor der Bank, hinter der Linie etc.).

Den Übungsraum überschaubar halten, evtl. durch Abgrenzen mit Bänken, Gummischnur, Markierungen auf Tesaband.

Transportieren von Handgeräten zu bestimmten Stellen (auch holen – verteilen).

Orientierungshilfen: Reifen, Seilchen, Spielfeldmarkierungen, Matte, Medizinbälle, kleine Kästen, Plastikflaschen.

Fortbewegen auf verschiedenen Wegen und in verschiedene Richtungen.

Z. B. Laufen auf vorgegebenen Markierungen (Vierfüßlergang, Kriechen, Hüpfen, Gehen), Laufen (s. o.) um Hindernisse.

Bei einigen Aufgaben kann der Bewegungsablauf akustisch unterstützt werden. Richtungsänderungen können durch ein Signal angezeigt werden.

Laufen (s. o.) zu Zielen (direkt und auf Umwegen, eine Hallenecke, zur Sprossenwand).

Wenn möglich, Partneraufgaben.

Erarbeiten der Begriffe: vorwärts – rückwärts, hin – her, seitwärts, „drunter – drüber“, „rauf – runter“.

Erarbeitung der Raumformen: Kreis, Reihe, Doppelreihe.

Die Raumformen können auch im Zusammenhang mit Singspielen und Kindertänzen erarbeitet werden. Vgl. dazu: „Bewegung und Musik“ (Lehrplan Musik) Lernstufe 1.

– Raumwahrnehmung/Raumorientierung (Lernstufe 2)

Laufen (Hüpfen, Gehen) verschiedener Raumwege.

Evtl. Raumwege durch Reifen, Seilchen, Markierungen (Tesaband) vorgeben.

Erarbeiten der Begriffe: Kurve,
geradeaus, Zick-Zack-Linie,
Schlangenlinie, offen – geschlossen.

Erarbeiten der Raumformen:
Halbkreis, Viereck.

Durcheinandergehen: Laufen –
Hüpfen, ohne Mitschüler zu berühren,
und „Ausfüllen“ des Raumes.

Einnehmen des eigenen oder eines
angegebenen Platzes im Wechsel
mit Fortbewegungsformen.

Einzel-, Partner- und Gruppenaufgaben.

Lernkontrolle:

Wiederfinden des Platzes, auch nach
einer Zwischenaufgabe; ist in ver-
schiedenen Schwierigkeitsstufen
durchführbar; z. B.:

- a) alle wechseln,
- b) ein Schüler hat keinen Platz,
- c) an jedem Platz befinden sich zwei
Schüler, einer ist übrig, der übrig-
gebliebene Schüler fordert zum
nächsten Wechsel auf.

Raumorientierung/Reaktion/Anpassung

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Raumorientierung/Reaktion/Anpassung (Lernstufe 3)

Zeigen und Nachvollziehen eines Raumweges; auch als Gruppenaufgabe mit wechselndem Anführer.

Herstellen bekannter Raumformen auf Zuruf oder optische Zeichen.

Abschätzen von Entfernungen und Raumlücken.
Spiele; z. B. Verkehrspolizei, Hundehütte.

Lösen von Geschicklichkeitsaufgaben; z. B. Ball auf dem Handrücken (umgedrehte Keule, Tischtennisschläger) transportieren, beide Hände üben.

Ball in Seilschlinge um Hindernisse führen.

Treten auf ein bewegtes Seil, als Spiel „Schlangenkönig“.

Darstellen des Raumweges durch Bleischnur, Seilchen, Kreidezeichnung; auch an der Tafel – Luftzeichnung.

Neue Raumformen sollten in Verbindung mit konkreten Anlässen gelernt werden; z. B. im Spiel, in Rhythmik/Tanz. Vgl. dazu auch „Bewegung und Musik“ (Lehrplan Musik).

Erschweren durch festgelegte Raumwege oder durch Überwinden von Hindernissen.

Auch als Partner- und Gruppenaufgabe.

– Raumorientierung/Reaktion/Anpassung (Lernstufe 4)

Führen von Handgeräten auf angesagten oder markierten Raumwegen; z. B. Rollen von zwei (drei) verschieden großen Bällen um eine Wendemarke.

Führen eines Balles, Tennisring mit einem Stab.

Reifen durch eine Gasse rollen.

Prellen eines Balles im Kreis; vorwärts, rückwärts.

Geschicklichkeitsaufgaben mit Handgeräten lassen vielfältige Erfahrungen sammeln, die Vorbedingung für komplexere Aufgaben in Spiel, rhythmischer Gymnastik und Circuitstationen sind.

Auch als Partneraufgabe.

Sprungseilschlagen zu Paaren.

Durchlaufen des Sprungseils in Vierergruppen (2 schlagen – 2 laufen).

Überspringen des pendelnden Seiles in Vierergruppen.

Überspringen des Sprungseils in Vierergruppen.

Seilschlag vorwärts und Übersteigen (Einzelaufgabe).

Seilschlag vorwärts und Überspringen (Einzelaufgabe).

Auf langsames Schlagen achten!

Bei ängstlichen Schülern zuerst in kleinen Kreisen über Kopfhöhe den Seilschlag ausführen lassen, damit jeder Schüler durchlaufen kann.

Seilschlag aus dem Handgelenk ausführen!

– Raumorientierung/Reaktion/Anpassung (Lernstufe 5)

Nachahmen von Bewegungen im Spiegelbild; z. B. Kopfkreisen, Schulter-, Arm-, Fingerbewegungen.

Anpassen der Eigenbewegung an die Bewegung eines Handgerätes (Umlaufen, Umhüpfen, Überspringen, Überholen, Begleiten).

Ball, Seil, Reifen.

Anpassen der Eigenbewegung an die Bewegung eines Partners oder einer Gruppe; z. B. zwei tragen einen Dritten, Gerätebau. Spiele; z. B. zu Paaren einfangen, Glucke und Geier.

Seilschlag vorwärts und rückwärts, auch mit halben Drehungen.

Bewegungsverbindungen ausprobieren lassen!

Balancieren von Handgeräten; z. B. Stab, Ball auf Ball; auch in der Fortbewegung.

Verschiedene Körperstellungen einnehmen lassen!

Geschicklichkeitsaufgaben mit Handgeräten (Ball, Bohnensäckchen); z. B. „Ballproben“.

Ball (Bohensäckchen) hochwerfen im Sitzen, fangen im Stehen.

Weitere Variationen selbst finden lassen; z. B. mit Drehungen, Sprüngen.

Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor dem Körper fangen.

Lernkontrolle:
3 selbstgewählte Geschicklichkeitsproben zeigen.

Zwei Bälle gleichzeitig prellen.

Durchlaufen des Sprungseils mit
gleichzeitigem Ballprellen.

Im Seilspringen Ball fangen und
zurückwerfen.

– Raumorientierung/Reaktion/Anpassung (Lernstufe 6)

Steigern und variieren der
Geschicklichkeitsaufgaben aus
Lernstufe 5; auch durch Einsatz von
Staffeln und in einem Geschicklich-
keits-Circuit.

Einsatz von weiteren Geräten; z. B.
Plastikhockeyschläger und Bälle;
Bau einiger Minigolfstationen etc.

Gleichgewicht

Vorbemerkung: Alle Gleichgewichtsaufgaben erfordern Ruhe und Konzentration. Sie sollten deshalb nicht länger als 10 bis 15 Minuten (oder Zwischenschalten andersartiger Aufgaben), nicht als Wettkampf und nicht nach dynamischen Aufgaben – z. B. Laufspielen – durchgeführt werden. Die Effektivität der Gleichgewichtsaufgaben wird durch Barfußübungen erhöht.

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Gleichgewicht (Lernstufe 1)

Gehen über Markierungen.

Gehen zwischen zwei Markierungen; auch mit Gegenstand (Tennisring, Bohnensäckchen) auf dem Kopf.

Stehen auf einem Bein; abwechselnd rechts und links.

Heranholen von Gegenständen, die sich hinter einer Markierung befinden.

Zügiges Auf- und Absteigen an der Langbank (Breitseite) mit und ohne Handgeräten.

Gehen über eine schräggestellte Langbank (Kasten, Sprossenwand); auch im Vierfüßlergang.

Liegen und Sitzen auf dem Sportkreisel/Medizinball.

Springen mit dem Känguruhball (Hüpfbälle).

Federn auf dem Mini-Trampolin bzw. auf dem Trimpolin.

Variieren der Gassenbreite.

Lernkontrolle:

Gehen in einer 30 m breiten und 15 m langen Gasse.

Tennisring, Seilchen, Plastikkeule, Bohnensäckchen.

Langbank; Lüneburger Stegel; Rundbalken.

Bei ängstlichen Schülern mit begleitender Hilfe.

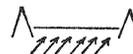


Abb.1

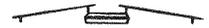


Abb.2

– Gleichgewicht (Lernstufe 2)

Balancieren über eine Linie (Spielfeldmarkierungen); Ausbalancieren im Stand.

Ferse an Spitze setzen.

Heranholen (Umstoßen, Hinlegen) von Gegenständen, die sich hinter einer kniehoch gehaltenen Gummischnur befinden.

Gehen über eine Langbank und Übersteigen von Hindernissen (gehaltene Gummischnur, Partner).

Gehen über eine flache Wippe.

Rollerfahren.

– Gleichgewicht (Lernstufe 3)

Stehen im Hochzehenstand (3 Sekunden) und Gehen im Wechsel.

Hochzehenstand 5 bis 8 Sekunden.

Überhüpfen von niedrigen Hindernissen auf einem Bein ohne Fußwechsel.

Balancierungsversuche auf einem Rundbalken (umgekehrte Langbank).

Stehversuche auf dem Sportkreisel. Stelzenlaufen auf dem Rasen oder Hartplatz.

– Gleichgewicht (Lernstufe 4)

Stehen im Hochzehenstand auf dem Rundbalken im Haltungsaufbau.

Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsgehen auf einem Rundbalken mit und ohne Partnerhilfe.

Schrägaufwärtsbalancieren auf einem Rundbalken; auch mit großen Schritten.

Hinkekampf (Hahnenkampf).

Bei ängstlichen Schülern zunächst mit begleitender Hilfe.

Splitterfreies Brett; mindestens 3 m lang und 0,50 m breit.

Zuerst selbständiges Wechseln, dann auch auf Zeichen.

Bei Hochzehenstand auf Haltungsbau achten!

Z. B. Bohnensäckchen; rechts und links üben lassen.

Hilfen:

Seithalte der Arme, Tieferlegen des Schwerpunktkes (Hocke).

Fixieren eines Punktes mit den Augen (in Augenhöhe).

Aufsteigen mit Partnerhilfe oder zunächst mit Unterlegen eines Tennisringes.

Lernkontrolle;

1 Balkenlänge vorwärtsgehen, ohne abzusteigen, Seitstand (3 Sekunden) in Verbindung mit Drehung und Ausbalancieren zum ruhigen Stand.

Nicht den Mittelfuß belasten, sondern Zehen und Ballen.

Auch mit Handgeräten.

– Gleichgewicht (Lernstufe 5)

Balancieren vorwärts am Rundbalken in Verbindung mit Geschicklichkeitsaufgaben; z. B. Gegenstand unter dem Balken durchgeben, Übersteigen von Stab, Schnur, Reifen durchsteigen.

Aufspringen aus dem Grätschstand über dem/der Rundbalken/Bank zum Stand auf dem Balken.

Im Balancieren auf dem Sportkreisel das Gerät drehen und vorwärtsbewegen durch Gewichtsverlagerungen.

Aufgaben: „Kunststücke“ selbst finden lassen.

„Mutprobe“, zunächst mit Partnerhilfe.

Lernkontrolle:
Im Balancieren auf dem Sportkreisel das Gerät um 360 Grad drehen.

– Gleichgewicht (Lernstufe 6)

Stehen im Seitstand, auf dem Balken bei gleichzeitigem Spiel mit dem Ball (z. B. Werfen, Fangen, Prellen).

Balancieren über kniehohen Balken oder Bank vorwärts, rückwärts, seitwärts; auch mit Kniebeugen und Drehungen.

Das gleiche auf hüfthohem Balken.

Geschicklichkeitsübungen auf dem Sportkreisel; z. B. Spielen mit dem Ball, Wechsel von Sitzen und Stehen, Drehungen.

Auch als Partner- und Gruppenaufgabe geeignet.

Umgedrehte Bank durch Matten oder kleine Kästen erhöhen.
Bewegungsverbindungen ausprobieren lassen.

Lernkontrolle:
2 bis 3 Bewegungsverbindungen auf einer Balkenlänge.

Auch als Partner- oder Gruppenaufgabe.

Ausdauer

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

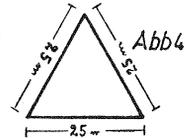
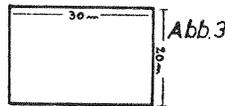
– Ausdauer (Lernstufe 1)

Laufen (Traben) und Gehen im Wechsel (Intervalltraining).

Viereckläufe
Dreieckläufe

Die Dauerbelastung ist allmählich in der zeitlichen Ausdehnung zu steigern und muß regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführt werden. Laufstrecken sollten in Teilstrecken untergliedert werden, in denen Traben, Gehen und Tempoläufe abwechseln. Der individuellen Leistungsfähigkeit ist durch genügend lange Gehpausen Rechnung zu tragen.

Zwei- bis dreiminütiger Dauerlauf mit mittlerer Intensität.



Lauf im Klassenverband.
Numerierung von Gruppen.
(Aufstellung an Fähnchen.)
Durchnumerierung der Gruppen,
Nummernwettlauf in Gruppen.

Die Laufspiele stehen im Dienste des Intervallprinzips und sollten in der Wiederholungshäufigkeit gesteigert werden.

Laufspiele: z. B. Haltet den Korb voll! Wer fürchtet sich vorm Schwarzen Mann? Alle Arten von Zeckspielen. Jägerball. Tag und Nacht. Haltet die Seiten frei! Kettenfangen. Urbär, raus! Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!

– Ausdauer (Lernstufe 2)

Dauerläufe bis zu 3 Minuten, auch als Gelände-, Hügel- und Waldläufe durchzuführen.

Vgl. Ausdauer Lernstufe 1.
Dauerläufe sind in etwa gleichen Niveaugruppen durchzuführen, die sich mit fortlaufendem Üben angleichen sollten.

Laufspiele (s. Ausdauer Lernstufe 1)
über 6–10 Minuten.

Lernkontrolle nach etwa 8–10 Wochen
bei regelmäßigem Üben.

– Ausdauer (Lernstufe 3)

Dauerläufe bis zu 4 Minuten.
Laufspiele über 6–10 Minuten.

– Ausdauer (Lernstufe 4)

Dauerläufe bis zu 6 Minuten.
Umkehrstaffel über 40–50 m
Gesamtstrecke.
Anhängestaffel über 20 m.

Gruppenstärke: höchstens 5 Schüler.

Gruppenstärke: 3 bis 4 Schüler,
s. Trimm-Programme auf Langspiel-
platten unter Lernstufe 6.

– Ausdauer (Lernstufe 5)

Dauerläufe über 1 000 m – 1 500 m.

Individuellen Leistungszuwachs
beachten!

Dauerschwimmen über 5–10 Minuten.

Staffeln und Nummernwettkämpfe
in mehrmaligen Wiederholungen
über 15 Minuten.
(Radfahren, Rodeln, Skilaufen,
Skilanglauf, Eislaufen.)

– Ausdauer (Lernstufe 6)

Dauerläufe (auch als Fahrtspiel,
Schnitzeljagd).

Trimm-Programme auf Langspiel-
platten:
LP 2371513
LP 2371433

Dauerschwimmen (s. o.).
Staffeln über 60–75 m.

Radfahren, Rodeln, Skilaufen,
Skilanglauf, Eislaufen.

Für die Lernstufen 7–9 sind die
Inhalte zur Ausdauerschulung aus
5 und 6 zu entnehmen und die An-
forderungen nach Möglichkeit zu
steigern.

Circuitprogramme.

Kraft und Beweglichkeit

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 1)

Arm und Rumpfkraft

Beugen; Strecken; Spreizen der Finger.

Diese Aufgaben sollten mit Sprechversen, Liedern oder Musik begleitet werden.

Drehen und Kreisen der Hände im Handgelenk.

Armkreisen vorwärts und rückwärts am Ort.

Kriechen vorwärts und rückwärts mit wechselnden Richtungen und um Hindernisse (z. B. „Slalomkriechen“ um Medizinbälle und um Leitersprossen).

Schüler selbst Wege finden lassen!
Leitersprossen senkrecht;
gegrätschte Beine des Partners.

Kriechen, Übersteigen, Überklettern; auch als Partneraufgabe.

Gummischnüre, umgedrehte Bank, Kastenteile durch Matten stabilisiert, Rundbalken, Aufbau einer Hindernisbahn.

Gehen im Vierfüßlergang in unterschiedlichem Tempo.

Abwärtsziehen in Bauchlage an schräggestellter Langbank.

Eine Filzmatte (1 m x Bankbreite) oder ein Handtuch erleichtert das Gleiten.

Vorwärtsziehen in Bauchlage über die Langbank.

Hängen und Schwingen im Streck- und Beugehang am Reck oder Barren.

Haltegriff und Griffsicherheit müssen immer wieder geübt werden.

Hangeln seitwärts im Hockhangstand am Reck.

Lösen der Hände und Wiederfassen der Reckstange im Hockhangstand.

Sitzkarussell und Bauchkarussell; auch im Wechsel.

Beugen und Aufrichten im Schneidersitz.

Fuß- und Bein kraft

Fußwippen (Federn) am Ort.

Einsatz von akustischen Hilfen;
z. B. Handtrommel, Klangstäbe.

Greifen mit den Zehen; z. B.
Seilchen, Bohnensäckchen.

Fußkreisen im Strecksitz.

Fersensitz.

Fersensitz und Aufrichten in den
Kniestand.

Im Fersensitz und Kniestand lassen
sich auch gut Körperschemaübungen
durchführen.

Sohlenhockstand mit und ohne Hilfe.

Sprossenwand; Partner.

Niedersprünge von Kastendeckel
und Bank.

Überspringen am Boden liegender
Hindernisse aus dem Laufen.

Seilchen; Bohnensäckchen;
Gummischnur.

Schlußsprünge am Ort und in der
Fortbewegung.

Auf beidbeinigen Absprung achten;
„Hüpfhäuser“ einbeziehen!

Hocksprung über eine Schnür.

Anlauf und Sprung als Bewegungs-
verbindung, z. B. aus dem Lauf über
Markierungen und Gräben springen.

Auf fließende Übersetzung vom Lauf
zum Sprung achten!

– Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 2)

Arm- und Rumpfkraft

Armkreisen vorwärts und rückwärts
am Ort und in der Fortbewegung.

Schnelle und langsame Ausführung;
Einsatz von akustischen Hilfen.

Winkelliegestütze mit Vor- und
Rücklaufen der Füße zu den Händen.

Balltreiben mit dem Kopf im Kriechen.

Wasserbälle und Schaumstoffbälle
benutzen!

Hangeln am Reck oder Rundbalken
mit Händen und Füßen vorwärts
und rückwärts.

Ziehen zu Paaren über eine Linie.

Auch mit Tennisring oder Stab als Griffverbindung.

Wälzrolle.

Auf geschlossene Beine achten!

Im Hockschwebesitz unter den Beinen in die Hände klatschen oder Durchgeben eines Handgerätes.

Radfahren mit Hockschwebesitz; senken in die Rückenlage und aufrichten zum Sitz.

Nach einigen Wiederholungen Pause in Rückenlage.

Aufrichten des Oberkörpers aus der Bauchlage; auch mit Hilfe der Sprossenwand.

Füße durch Partner festhalten lassen.

Klettern und Überklettern.

Tau; Sprossenwand; Hindernisbahn; Doppelreck; Stufenbarren.

Schaukeln an Tauen oder Ringen im Streck- und Beugehang.

Fuß- und Beinkraft

Federn am Ort; auch mit Drehungen.

Einsatz von akustischen Hilfen!

Fersensitz und Sohlenhockstand im Wechsel.

Fußkreisen (einwärts und auswärts), -beugen und -strecken, wechselweise im Strecksitz.

Niedersprünge von Bank und kleinem Kasten.

Gehen in der Hocke.

Strecksprung aus der Hockstellung.

Schlußsprünge in Weite und Höhe. Weite: z. B. über den „Matten-graben“; Höhe: z. B. auf den Kasten-deckel.

Lernkontrolle:
30 cm – 50 cm weit; 3 x Auf- und Abspringen ohne Pause.

„Gummi-Twist“

einfache Formen¹⁾

¹⁾ Lit. Kiphard-Huppertz: Erziehung durch Bewegung 4. Aufl. 1977, S. 93

-- Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 3)

Arm- und Rumpfkraft

Klettern am Tau und an Geräte-
kombinationen.

Ziehen in Bauch- und Rückenlage
über die Langbank.

Auch schräg aufwärts.

Schaukeln an Tauen und Ringen;
auch mit Drehungen.

Hasensprung am Boden.

Vor- und Rückwärtsstützeln aus
dem Hockstütz. Füße auf der Bank
oder dem Kastendeckel, Hände am
Boden.

Rückenschaukel mit Umfassen der
Unterschenkel.

Auch mit Richtungsänderung.

Fuß- und Beinkraft

Hoch- und Tieffedern, aus dem
Wippen beginnen. Zehengang im
Wechsel mit Sohlengang. Schluß-
sprünge in Weite und Höhe.
Schlußsprünge vorwärts in der
Hockstellung.

Schlußsprünge auf den kleinen
Kasten.

– Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 4)

Arm- und Rumpfkraft

Tauziehen.

Auf- und Umwenden beim Auf- und
Abwärtsklettern an der Gitterleiter
oder Gerätekombination.

Stützsprünge gehockt am Rund-
balken oder an schräg gestellter
Langbank mit Zwischenfedern.

Reck-Kasten/Stufenbarren-Kästen.

Armzug bis zur Hüfte durchziehen!

Zur Entlastung der Handgelenke
Zwischenaufgabe einschieben;
z. B. Laufen.

Lernkontrolle:

Schlußsprünge 50 cm – 80 cm weit.
5mal Auf- und Abspringen ohne Pause.

Nackenbrücke.

Hangeln und Sprunghangeln seitwärts im Hockhangstand am Stufenbarren oder Reck/Kasten.

Heben und Senken der Beine im Strecksitz; Handgeräte einbeziehen; z. B. Ball, Bohnensäckchen.

Schwunghaftes Beinheben über einen Medizinball aus dem Strecksitz nach rechts und links.

Fuß- und Beinkraft

Hochzehenstand im Wechsel mit Senken der Fersen auf dem Rundbalken mit und ohne Hilfe.

Schlußsprünge vorwärts, rückwärts, seitwärts in schneller Folge.

Auch aus der Hockstellung.
„Gummi-Twist“.

– Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 5)

Arm- und Rumpfkraft

Arm- und Rumpfschwünge auch mit dem Schleuderball.

Medizinballwürfe gegen die Wand und zum Partner

- a) über Kopf,
- b) aus dem Rumpf vorbeugen.

Zielwürfe gegen die Wand und über eine Schnur.

Schlagwürfe mit Tennis- oder Moosball aus dem Stand auf den Boden; auch in Markierungen; z. B. Reifen.

Haltekraft und Griffsicherheit müssen immer wieder geübt werden!

Spielform: „Reißverschluss“.

Zur Entlastung zwischendurch am Boden Füße lockern (schütteln).

Spielform: Staffel mit Schlußsprüngen. Auf kräftigen Zehendruck achten!

Alle Formen.

Geeignete Organisationsformen: Staffeln, Circuitprogramme. Es empfiehlt sich, Übungskarten zu führen.

Auch als Staffel in Vierergruppe. Differenzierung durch unterschiedliches **Ballgewicht und unterschiedlichen Abstand zum Ziel.**

Ziele durch Tesaband, Dosen oder ähnl. markieren.

Auf weites Ausholen des Wurfarmes achten!

Schlagwürfe in die Weite. Wurf- und Treffspiele mit dem Schlagball oder Moosball.

Zieh- und Schiebekämpfe;
Ringkämpfe.

Liegestütz im Wechsel mit Hockstand.

Liegestütz mit Armbeugen.

Stützsprünge gehockt, gewinkelt am überhüft hohen Kasten (oder an der Reckstange) mit und ohne Zwischenfedern.

Hangeln im Streckhang am Reck und Stufenbarren.

Hängen an der Sprossenwand (Gitterleiter) rücklings und Anheben der gehockten Beine, bis die Füße die Sprosse oder die Wand über dem Kopf erreichen.

Beinkreisen mit dem Partner aus dem Strecksturz mit geschlossenen Beinen und Aufstützen der Hände; auch ohne Aufstützen.

Fuß- und Beinkraft

Vorwärtsheben mit Ausfallschritten und Nachfedern.

Doppelfedern im Stehen und in der Hocke im Wechsel.

Sprünge auf einem Bein am Ort, in der Drehung und Vorwärtsbewegung.

Z. B. Ringender Kreis und andere Spiele.

Wippen des Rumpfes im Liegestütz und Zwischenfedern im Hockstand.

Knie-Fuß-Kontrolle: Knie und Fußspitze müssen die gleiche Richtung haben. Beide Beine üben!

– Kraft und Beweglichkeit (Lernstufe 6)

Arm- und Rumpfkraft

Arm- und Schulterkreisen im Wechsel im Stand und in der Fortbewegung.

Arm- und Rumpfschwünge in der Fortbewegung.

Wechsel selbständig finden lassen!

Medizinballstoßen aus dem Stand;
aus Sitz- und Bauchlage gegen die
Wand und zum Partner

- a) beidarmig,
- b) einarmig.

Liegestütz mit Lösen der Hände
zum Handklatsch am hüfthohen
Kasten, an der Langbank,
am Boden.

Winkelliegestütz im Wechsel mit
Brücke.

Hockhandstand im Wechsel mit
Strecksprung.

Hangkehre am Reck.

Becken kippen und aufrichten im
Knieliegestütz.

„Katzenbuckel“, Wellenbewegung
der Wirbelsäule im Knieliegestütz.

Federn in der Rutschhalte.

Aus der Rutschhalte weiterrutschen
und schlängeln.

Hockschwebesitz und Schwebesitz
im Wechsel.

Beinkreisen aus der Kipplage mit
Seithalte der Arme in die Rücken-
lage und wieder zurück in die
Kipplage.

Fuß- und Beinkraft

Sprunglauf.

Senken in der Kniebeuge;
langsam und zügig und wieder
aufrichten.

Schlußsprünge im Seilchen mit und
ohne Zwischenfederung.

Wechselsprünge in Hockstellung
(Kosakentanz).

Das Aufstützen zum Handklatsch wird
durch Rumpfbeugen und -strecken
erleichtert.

Füße bleiben beim Umkreisen möglichst
am Boden.

Auf Haltungsbau achten!

Lernkontrolle:
5 Kniebeugen ohne Pause.

Die großen Mannschaftsspiele sowie Badminton und Tischtennis

Basketball, Fußball, Handball, Volleyball

Wo regional andere Spiele (z. B. Faustball, Hockey) von besonderer Bedeutung sind, sollte auf diese schwerpunktmäßig eingegangen werden.

Vorbemerkung

Die Konzentration auf die Voraussetzungen – Spielgerät und Ballfertigkeiten (Techniken) taktisches Verhalten und Kenntnis der Grundregeln – soll zum sportgerechten Spielen in den Lernstufen 6–9 führen. Die Spielidee der großen Mannschaftsspiele sollte dabei stets beachtet werden.

Didaktisch-methodisch heben sich dabei 3 Spielstufen deutlich ab.

1. Spielstufe (Lernstufe 3)

In der 1. Spielstufe – „Mit dem Spielgerät bzw. Ball spielen“ – werden zum Teil Lernziele/Lerninhalte aus den Lernstufen 1 und 2 wieder aufgenommen und mit neuen Inhalten erweitert.

Das Spielverhalten wird durch „Kleine Spiele“ geübt und vervollkommenet.

2. Spielstufe (Lernstufen 4 und 5)

In der 2. Spielstufe – „Mit dem Spielgerät bzw. Ball zusammenspielen“ – wird das Spielverhalten der 1. Spielstufe stabilisiert. In „Kleinen Sportspielen“ werden spieltechnische Voraussetzungen für die „Großen Spiele“ durch Lösen technischer Aufgaben geschaffen.

Die Beherrschung einer Reihe technischer Elemente kann nicht im Spiel selbst erworben werden, sie müssen „erlernt“ werden.

Das Erlernen bestimmter Techniken darf allerdings nicht dazu führen, daß über mehrere Stunden immer nur die bestimmte Fertigkeit (Technik) trainiert wird und die Freude am Spiel selbst dadurch verlorenght.

Alle Übungen sollten in verschiedenen Spielformen, z. B. auch in technik- und spielnahen Circuit-Formen, eingekleidet und in einem stetigen Aufbau über Stunden hinweg erscheinen.

3. Spielstufe (Lernstufen 6–9)

In der 3. Spielstufe werden die „Großen Spiele“ angeboten, die Techniken verbessert, das taktische Verhalten „geschult“, die Grundregeln der Spiele vermittelt und in Wettkämpfen erprobt.

Im neigungs- und leistungsdifferenzierten Sportunterricht sollten die Schüler die Gelegenheit haben, bis zum Ende ihrer Schulzeit wenigstens zwei Spiele zu beherrschen.

Badminton und Tischtennis

Die Beliebtheit dieser beiden Spiele hat bei den Schülern einen hohen Stellenwert. Der Freizeitwert und die Freizeitmöglichkeiten sowie die physiologischen und psychomotorischen Wirkungen sind unbestritten. Nach Möglichkeit sollten diese Spiele ebenfalls angeboten werden.

– Spiele (Lernstufe 3)

Werfen, Fangen, Prellen mit dem Wasserball; auch als Partneraufgabe.

Durch Hochschlagen Luftballon lange in der Luft halten. –

Zielwerfen mit Bohnensäckchen. Werfen und Fangen mit verschiedenen Bällen.

Zielrollen mit verschiedenen großen Bällen; z. B. auf Plastikkeulen durch Tore, mit dem Fuß.

Zielschießen auch mit Torwächter. Kleine Spiele mit dem Ball: Haltet den Korb voll. Haltet die Seiten frei. Ball über die Schnur. Wanderball, Königinnenball.

Schüler sollen diese Formen möglichst selbst finden im freien Spiel und in Bewegungsaufgaben.

Zur intensiven Übung sollte jeder Schüler einen Luftballon; Ball etc. haben.

Ziele in Augenhöhe bzw. auf dem Boden markieren. Gegen die Wand, mit beiden Händen, mit einer Hand – Schlagwurf. Beinstellung beachten.

Auch als Partner- und Gruppenaufgabe Immer nahe am Ball bleiben.

Alle Spieler sollen den Ball fangen und in einer vorgegebenen Form z. B. Schlagwurf, Druckpaß werfen.

-- Spiele (Lernstufe 4)

Werfen, Fangen, Prellen mit dem Gymnastikball; auch als Partneraufgabe am Ort und in der Fortbewegung.

Dribbeln eines Gymnastikballes mit dem Fuß auch um Hindernisse.

Geschicklichkeitsproben mit Wasserball; z. B. Köpfen, Hochpitschen.

Zielwürfe in umgedrehten Kasten, Korb, Tor.

Zielschießen mit Torwart.

Spiele: z. B. Burgball, Treibball, Völkerball, Treffball, Jägerball, Ballstaffeln mit Dribbeln.

Lernkontrolle:

3–5maliges Hochwerfen und Fangen; 5maliges Prellen mit beiden Händen.

Verbindungen von Köpfen und Hochpitschen ausprobieren lassen!

Entfernung, Höhe und Breite variieren!

– Spiele (Lernstufe 5)

Werfen, Fangen, Prellen, Zufassen eines Balles im Zuspiel mit dem Partner (auch Dreier- und Vierergruppe), in der Vorwärtsbewegung.

Basketballdribbeln im Stand und in der Vorwärtsbewegung, rechts und links.

Basketballdribbeln als Dribbelkampf 1 : 1.

Zielwürfe mit Gymnastik- und Minibasketball in Korb oder Markierung.

Volleyballpritschen mit Wasserbällen, Schaumstoffbällen; auch über eine Schnur oder ein Netz mit dem Partner.

Fußballdribbeln und -stoppen.

Dribbeln, Innenseitenstoß
Dribbeln, Passen (aus dem Stand, aus der Bewegung) Slalomdribbeln.

Zielschießen über eine Schnur, durch Reifen, auf Wandmarkierungen und Tore; auch als Spiele 1 : 1.

Zielschießen mit An- und Mitnehmen des Balles in Mannschaften 3 : 1.

Spiele: z. B. Staffeln mit den verschiedenen Fertigkeiten;
Spiele 1 : 1; Tigerball, Jägerball, Ball über die Schnur, Brennball, Korbball, Sitzfußball, Sitzbasketball.

– Spiele (Lernstufe 6)

Korb- und Torwürfe aus dem Lauf; Einhandwürfe, Schlagwürfe; auch als Zuspiel mit dem Partner.

Volleyballpritschen, Volleyballaufschlag; auch im Zuspiel mit Partner.

Volleyballpritschen mit Mini-Volleybällen gegen die Wand; auch im Zuspiel mit dem Partner über eine Schnur oder ein Netz.

Lernkontrolle:

5maliges Werfen gegen eine Wand und Fangen aus verschiedenen Abständen (1 m – 3 m).

Lernkontrolle:

1–3 Treffer bei 10 Versuchen.

Fuß am Ball lassen.

Lernkontrolle:

10mal Schießen gegen die Wand mit Stoppen (kontinuierlich); Abstand 5 m.

Die Schüler sollen angeregt werden, die Spieltechniken auch außerhalb der Schulzeit zu üben.

Die Spielregeln müssen der Spielgruppe angepaßt werden und nicht umgekehrt; da sonst Spielfreude und Spielerfolg in Frage gestellt werden.

Minibasketball, Minihandball.

Lernkontrolle:

3–5 Treffer bei 10 Versuchen.

Aufschlagweite nach individuellem Vermögen.

Spiel 3 : 3

Fußball dribbeln und -stoppen;
auch als Zuspiel mit dem Partner.

Zielschießen auf ein Tor; auch in die
rechte und linke Ecke.

Spiele: z. B. Fünfer- und Zehner-
fang, Parteiballspiele (z. B. Grenz-
ball); Preilball; Ball über die Schnur.
Mini-Sportspiele.

Lernkontrolle:

Treffsicherheit bei 10 Versuchen.

Auch bei den Mini-Sportspielen müssen
die Spielfeldmaße und Regeln der
Spielgruppe angepaßt werden.

– Spiele (Lernstufe 7–9) **Basketball, Fußball, Handball, Volleyball**

Vorbemerkung:

Eines der großen Spiele sollte in entsprechender Neigungs- oder Leistungsgruppe oder schwerpunktmäßig über ein Halbjahr gespielt werden, ehe ein anderes Spiel gewählt wird. Als Ausgangssituation können die Inhalte „Spiele“ der Lernstufe 5 und 6 zugrunde gelegt werden. Der Grundplan enthält spielspezifische technische und taktische Elemente, die unter vereinfachten Bedingungen gespielt werden sollen. Dazu gehören auch das Kennen von Fachausdrücken und der Grundregeln sowie das Befolgen der Schiedsrichteranweisungen. Ziel ist die Einführung zum Spiel nach den geltenden Regeln. Dies gilt vor allem für die Neigungs-/Leistungsgruppen, Arbeitsgemeinschaften und Wettkampfmanschaften.

(Siehe spez. Literatur sowie die Lehrpläne „Sport“ der Orientierungsstufe und der Sekundarstufe I von Rheinland-Pfalz.)

Taktische Elemente

Spielentsprechendes individuelles und mannschaftsgerechtes Angriffs- und Abwehrverhalten, 1 Spielsystem sollte beherrscht werden.

Technische Elemente

Basketball

Passen und Fangen (beidhändiger Druckpaß) im Stand und in der Fortbewegung; Dribbeln rechts und links in der Fortbewegung; Korbwurf aus dem Stand und in der Bewegung.

Gymnastikball, Mini-Basketball, Basketball.

Sternschritt, Zweierkontaktrhythmus; Mini-Basketball.

Basketballbretter, Korbständer
2 m hoch.

Technische Elemente

Fußball

Ball am Fuß führen; (Dribbeln, Stalom);

Gymnastik- oder Jugendfußbälle.

Ball unter Kontrolle bringen (Ballannahme);

Zupassen in der Fortbewegung;

Torschießen;

Abwehren des Balles vor dem Tor;

Kopfballspiel;

Einwurf;

Mini-Fußball;

Fußball.

Technische Elemente

Handball

Dribbeln rechts und links in der Fortbewegung;

Gymnastikbälle, Handbälle.

Schlagwurf;

Sprungwurf (Grobform);
Fallwurf (Grobform);
Abwehren des Balles vor dem Tor;
Mini-Handball;
Handball.

Technische Elemente

Volleyball

Oberes Zuspiel aus dem Stand
(Pritschen vor- und rückwärts);

Mini-Volleybälle, Volleybälle.

Richtungspritschen;

Unteres Zuspiel
(Baggern beidarmig);

Aufgaben von unten;

Lernkontrolle:
mindestens 2 Aufschlagstechniken
sollten erlernt werden.

Aufgaben von oben;

Annahme der Aufgabe (Bagger);

Anlaufrhythmus zum Schmettern;

Schmettern;

Blocken
(Einer- und Zweierblock);

Mini-Volleyball;

Volleyball.

Badminton

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Spiele (Lernstufe 3)

Staffelspiele: Ball auf den Schläger legen, um eine Wendemarke laufen. Den Schläger mit dem Ball dem Nächsten übergeben.

Unterhandschläge: Den Ball in Richtung Decke schlagen (Vorhand).

Ball soll nicht an die Decke fliegen. Wettkampfmäßige Durchführung möglich: Anzahl der Schläge pro Serie, ohne daß der Ball auf den Boden fällt.

– Spiele (Lernstufe 4)

Staffelspiele: Wie in Spiel 3, aber: jeder hat einen eigenen Schläger, **B a l l ü b e r g a b e**.

Unterhandschläge Vorhand Richtung Decke: Partnerweise, abwechselndes Schlagen.

Der Ball darf mit der Hand noch berührt werden.

Auch wettkampfmäßig möglich.

Partnerübung: Ball zuwerfen, zurückspielen mit dem Schläger. Nur Unterhandschläge.

Max. 20 Schläge pro Serie.

– Spiele (Lernstufe 5)

Unterhand-Rückhand Richtung Decke als Einzel-, Partner- und Gruppenübung.

Spiel übers Netz: Unterhandschläge Vorhand und Rückhand.

Aufschlag üben.

Wettkampfmäßig: Wer den Ball verpaßt, scheidet aus der Gruppe aus, bis einer übrig bleibt.

Max. Entfernung zueinander 6 m.

Ohne Kräfteinsatz. Ziel: nicht möglichst weit und hoch, sondern Einübung des Bewegungsablaufs.

– Spiele (Lernstufe 6)

Staffelspiel: Ball Unterhand-Vorhand schlagend transportieren.

Ball nur mit Schläger aufheben.

Ballaufheben vom Boden mit Schläger.

Mindestangabe von Schlägen pro Lauf.

Spiel übers Netz: Unterhand, Vor- und Rückhand mit Positionswechsel.

Überkopf-Vorhand-Schläge gegen einen hochgehängten Gegenstand.

Spiel übers Netz: Überkopf-Vorhand.

Hoher Aufschlag.

Zielübungen.

Mini-Badminton.

Arm muß beim Treffpunkt gestreckt sein.

Schlägerhaltung, Fußstellung, Bewegungsablauf beim Schlag beachten.

Lernkontrolle:

Schläge auf best. Punkte (Überkopf);
Spiel im halben Feld.

– Spiele (Lernstufe 7–9)

Taktische Elemente

Spezifisches spieltaktisches Verhalten.

Angriffs- und Verteidigungsspiel.

Technische Elemente

Grundschiagarten;

Aufschlagarten;

Laufarbeit auf dem Feld;

Schlagkombination zwischen den Grundschiagarten;

Einzel-Spiel, Doppel-Spiel;

Mini-Badminton,

Anmerkung: Sollte die Einführung des Spieles nicht in der Lernstufe 3 erfolgen können, empfiehlt sich bei späterem Beginn auf den vorausgehenden Lernstufen aufzubauen.

Tischtennis

Spielvoraussetzungen

Schlägerhaltung (Shakehand).

Vorhand – Rückhand (VH – RH).

Grundstellung (zu beachten bei Beginn der Erlernung der Techniken der einzelnen Schlagarten).

Notwendige Fachausdrücke anwenden.

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Spiele (Lernstufe 3)

TT-Ball auf den Boden aufspringen lassen, mit der Hand auffangen, auf dem Schläger balancieren, um ein Ziel laufen.

Staffelspiele

Ball auf den Schläger legen, um eine Wendemarke laufen, dem Partner übergeben.

Keine wettkampfmäßige Durchführung.

– Spiele (Lernstufe 4)

TT-Ball auf den Schläger springen lassen.

Vorhand (VH), Rückhand (RH) und im Wechsel üben.

TT-Ball an die Wand schlagen, auf den Boden springen lassen, wieder zur Wand spielen, dasselbe abwechselnd mit dem Partner üben.

TT-Ball auf den Boden springen lassen, hoch schlagen, springen lassen, schlagen und dabei bewegen, gehen, laufen.

TT-Ball soll die Decke nicht berühren.

TT-Ball auf den Boden mit Schläger prellen.

Staffelspiele

TT-Ball auf den Boden schlagen (prellen) und um ein Ziel treiben.

Wettkampfmäßige Durchführung möglich.

– Spiele (Lernstufe 5)

Spiel über die Schnur (ca. 1 m hoch) auf den Boden, unter der Schnur durchlaufen und wieder zurückspielen.

Spiel über die Schnur (ca. 1 m hoch, Spielfeld 3 x 3 m) auf den Boden aufkommen lassen, Partner spielt über die Schnur zurück.
(Spiel zu zweit-Einzel),
(Spiel zu viert-Doppel).

Lernkontrolle:
10 Bodenberührungen hin und her ohne Unterbrechung.

Spielfeld in Zonen einteilen,

Zielübungen auf markierte Stellen im Spielfeld, über die Schnur spielen.

– Spiele (Lernstufe 6)

Übungen am Tisch.

Ball auf den Boden springen lassen und über das Netz auf die andere Tischseite spülen, Partner fängt auf.

Wechsel VH-RH, Partner fängt auf, Partner spielt zurück.

Ball auf den Tisch ins Spiel bringen.

Ball senkrecht auf den Tisch fallen lassen, über das Netz auf die andere Tischseite schlagen.

Lernkontrolle:
10 Ballwechsel ohne Unterbrechung.

Übungsmöglichkeiten wie vorher.

– Spiele (Lernstufe 7–9)

Taktische Elemente

Spezifisches spieltaktisches Verhalten.

Angriffs- und Verteidigungsspiel.

Technische Elemente

Erlernung der Technik verschiedener Schlagarten, z. B. Schiebeball,

Konterball (Vorhand-Rückhand),

Aufschläge,

Schmetterball,

Schnittball

(ebenso sollten beim Abwehrspieler Blockbälle und Schmetterbälle geübt werden),

Aufschläge.

Anmerkung: Sollte die Einführung des Spieles nicht in der Lernstufe 3 erfolgen können, empfiehlt sich bei späterem Beginn auf den vorausgehenden Lernstufen aufzubauen.

Gerätturnen

Vorbemerkung:

Das Schulturnen im Primärbereich ist unter zweifacher Intention zu sehen. Einmal soll es turnerische Fertigkeiten vermitteln; die in diesem Alter als Erfolgserlebnis zum „Könnensbewußsein“ beitragen (z. B. ich kann das Rad, die Hockwende etc.). Zum anderen ist es mit einer vielseitigen Körperbeanspruchung verbunden, die in entwicklungsgemäßen Aufgaben Stütz-, Rumpf- und Sprungkraft sowie Beweglichkeit und Gewandtheit fördert. Globalziel ist das Beherrschen des eigenen Körpers in verschiedenen Positionen und Bewegungen am Boden und am Gerät. Die Fertigkeiten sollen aus und in Bewegungsverbindungen (z. B. aus dem Angehen, Federn, Hüpfen, anschließendes Weiterlaufen . . .) geturnt werden können, sowie in Übungsverbindungen. Das eigene Gestalten ist immer wieder anzuregen.

Nach den in ihnen vorherrschenden Bewegungsmerkmalen lassen sich die Fertigkeiten gliedern in: Rollen und Überschlagen; Sprünge; Stützsprünge (mit ein- und beidbeinigem Absprung); Schaukeln und Schwingen; gymnastische Sprünge (Bodenturnen). Bei fast allen Übungen am Gerät muß eine ausreichende Hilfe- bzw. Sicherheitsstellung gegeben werden.

LERNZIELE/LERNINHALTE (Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Gerätturnen (Lernstufe 3)

Rolle vw aus der Bauchlage von der schiefen Ebene, z. B. am Ende einer Rutschbahn (G).

Rolle vw aus dem Fersensitz von der Langbank und vom Kastendeckel (G).

Zappelhandstand aus dem Stütz, aus Schritt- und Schlußstellung.

Nackenbrücke; aus der Nackenbrücke drehen in die Seitlage gekauert (Nackenbrücke und Seitlage im Wechsel).

Niedersprünge vom knie- und hüft-hohen Kasten mit Landung in Hoch- und Tieffederungen.

Sprünge aus dem Lauf und ein- und beidbeinigem Absprung in Höhe und Weite; z. B. über den „Graben“ vom Kastendeckel.

A b k ü r z u n g e n :

P = Partnerhilfe vw = vorwärts
G = Gerätehilfe rw = rückwärts

Rolle vw im Wechsel mit Niedersprüngen üben oder mit andersartig beanspruchender Aufgabe zum Ausgleich.

Beim „Zappeln“ Beine gehockt halten und nur mit den Unterschenkeln zappeln.

Die Nackenbrücke ist Voraussetzung für den Nackenüberschlag (s. Gerätturnen Lernstufe 5).

z. B. Graben aus zwei Matten oder Gummischnüren bilden.

Stützsprünge; z. B. über Markierungen am Boden; eine Schnur; Kasten; Langbank.

Aufhocken auf hüfthohen Kasten hinter den Händen aus schrägem Anlauf.

Verbindungen von Auf-, Ab-, Überspringen und Stützsprüngen z. B. an einer Hindernis(Geräte)bahn.

Hangstandlaufen vw am Reck in den flüchtigen Schwebegang.

Felgabzug;
Überdrehen vw gehockt aus dem Stand in den Stand am Reck/Tauen/Barren.

Schwingen am Reck oder Stufenbarren im Streck- und Beugehang.

Knieliegehang – Kniehangschwingen am Reck.

Schaukeln vw und rw an den Tauen; auch aus dem Stand vom Kasten- deckel und der Bank.

– Gerätturnen (Lernstufe 4)

Rolle vw

- a) aus dem Hockstand;
- b) aus der Tieffederung;
- c) aus dem Angehen – Tieffederung – Rolle vw.

Rolle vw aus dem Stand (Ju).

Auch das Abwärtsstützen beobachten!
Lernkontrolle:

- a) leises Landen;
- b) 4–6 Stützsprünge über eine kniehohe Schnur.

Von rechts und links üben lassen!

Die Reihenfolge der Sprünge von den Schülern sollte frei gewählt werden.

Lösen der Füße am Ende des Hangstandlaufens vw, einen Moment über Markierungen (Kreidestrich, Seilchen) im Hang schweben.

Felgabzug und Überdrehen vw sind Voraussetzungen für den Felgaufschwung.

Voraussetzung für diese Aufgabe sind Haltekraft und Griffsicherheit im Hang.

Am Tau kann jeder Schüler seine Höhe bestimmen im Gegensatz zu den Ringen. Bank stabilisieren! Abstand zum Aufhängepunkt mindestens 2 m.

Lernkontrolle:

- a) Im Beugehang einmal vor- und rückwärtsschaukeln, ohne den Boden zu berühren;
- b) mit Landen auf der Bank.

Statt Barren zwei parallel gestellte Kästen etwa 0,80 m – 0,90 m hoch.

Abwärtssenken zur Rolle vw aus dem Hockstütz von der Sprossenwand (Einhängen des Fußristes) oder Wand (Füße gegen die Wand stemmen).

Rolle rw aus der Rückenlage vom schräg gestellten Kastendeckel (G/P):
a) anfangs mit gestreckten Beinen;
b) mit gehockten Beinen.

Schulterrolle rw aus dem Strecksitz.

Schulterrolle vw aus dem Kniestand.

Wandhandstand (G).

Rolle rw aus dem Strecksitz in die Kipplage; Heben in die Kerze; Senken in die Kipplage und wieder zurückrollen in den Strecksitz.

Rolle vw in die Kipplage

Niedersprünge aus dem Stand vom 3-teiligen Kasten gehockt und gestreckt.

Auch mit halber Drehung.

Sprünge vom Minitrampolin gestreckt und gehockt (aus dem Angehen über die Bank mit einbeinigem Absprung in den Schlußsprung ins Minitrampolin).

Fechterkehre am Rundbalken schräg und waagrecht.

Stützsprünge über kniehohe Sprungseil in Dreier- und Vierergruppe.

Hockwende über hüfthohen Kasten aus schrägem Anlauf. Absprung von der Matte.

Voraussetzung für das Handstandabrollen.

Sicherheitsstellung an beiden Seiten des Kastendeckels, um seitliches Abfallen zu verhindern.

Bei der Schulterrolle auf langsame Ausführung achten!

Aufwärtssteigen rw an der Wand.
Lernkontrolle:
Aufwärtssteigen bis zur Körperstreckung.

Voraussetzung für Nackenüberschlag (s. Gerätturnen 5) und Rolle rw durch den Handstand aus der Kipplage (s. Gerätturnen 6)

Auf elastisches Auffangen beim Landen achten!

Absprunggerät (G) (Bank, Kasten längs) in Höhe des Minitrampolins und ohne Zwischenraum:

- a) Üben und Seilhalten im Wechsel.
- b) Stützsprünge (zur Entlastung der Handgelenke) im Wechsel mit Laufen – Überspringen – Unterkriechen o. a. üben lassen!
Raumwege (z. B. Kurven; Kreis; Achterlauf) von den Schülern selbst finden lassen!

Von rechts und links üben lassen!
Anlaufwinkel zum Absprung ab 45 Grad.

Hockwende rechts; Bogenlauf um den Kasten; Hockwende links.

Felgaufschwung (G/P) am Reck und Stufenbarren.

Knieliegehangeschwingen; zurück in den Stand und Zwischenfedern am Boden.

Sprung in den Hockhandstand; Schwingen mit Abstemmen.

Kniehangeschwingen am Stufenbarren und Kniehangabschwung am Reck/Stufenbarren.

Stützschnwingen vw und rw am Barrenende mit Niedersprüngen auf den Boden im Wechsel (Ju).

Vorschwingen am Stützbarren/aus dem Stand, Kehre rechts und links (Ju).

– Gerätturnen (Lernstufe 5)

Rolle vw aus und in Verbindung mit Sprüngen.

Rolle vorwärts auf den hüfthohen Kasten in den Sitz.

Rolle vw aus dem Stand.

Handstandabrollen (G/P) Stützsprung in die Bauchlage auf den Kasten, Aufsetzen der Hände auf die Matte, Heben der Beine in den Handstand, abrollen).

Die Verbindung soll ohne Unterbrechung (fließend) gerollt werden!

G: Kastendeckel, oberer Holm.

P: a) Fassen des Fußgelenkes, Helfer steht vor der Stange.
b) Auffangen des Schwungbeines, Helfer steht hinter der Stange (Übender muß mehr eigene Kraft einsetzen).

Holmenunterschied am Stufenbarren 0,50 m – 0,60 m.

Knieliegehangeschwingen: Voraussetzung für den Sitzumschwung.

Hockhandstandschwingen: Voraussetzung für das Aufstemmen in den Stütz.

Schwungholen aus eigener Kraft!

Z. B. Anlauf, Rolle vw, Hocksprung über die Gummischnur.

Zwei parallel gestellte Kästen 0,90 m bis 1,10 m.

G: Der Kasten muß so hoch sein, daß daß die Schüler beim Aufsetzen der Hände auf die Matte die Arme gestreckt haben.

P: 2 Helfer unterstützen das Heben der Beine durch Zugbewegung am Oberschenkel und begleiten das Abrollen.

Rolle rw aus der Rückenlage auf dem hüfthohen Kasten (G/P).

Rolle rw am Boden aus dem Streck-
sitz in den Grätschsitz (Ju).

Aufschwungen in den Handstand in
Dreiergruppe (P).

Nackenüberschlag mit hüfthohem
Kasten längs (G/P).

Rad über die Gummischnur (G).

Radwende über die Gummischnur (G).

Aufschwungen in den Handstand und
Überschlagen in die Rückenlage auf
die Weichbodenmatte (P).

Sprünge vom Minitrampolin (G),
Strecksprung gegrätscht, Sprung mit
halber Drehung.

Fechterkehre über den Kasten (P).

Fechterhockwende auf und über den
3- oder 4-teiligen Kasten (P).

Hocke am Kasten seit (P).

Grätsche am Bock (P).

Schaukeln vw und rw an den Ringen
im Streck- und Beugehang.

Stützhang gehockt, gebeugt,
gestreckt an stillhängenden Ringen.

Sitzumschwung rw am Reck und
Stufenbarren aus dem Sitz in den
Sitz (P).

Hockhangstand am Stufenbarren und
Aufstemmen in den Stütz.

P: 2 Helfer Griff am Oberschenkel.

G: Die Fallhöhe erleichtert das Über-
schlagen in den Stand.

P: 2 Helfer sichern den Übenden an
Oberarm und Gesäß.

G: Bei Rad und Radwende am Boden
sollte nur Gerätehilfe (keine Partner-
hilfe) gegeben werden.

P: 2 Helfer Griff am Oberschenkel.

G: Absprung ins Minitrampolin vom
seitgestellten Kastendeckel, der
etwas Abstand vom Minitrampolin
hat.

P: 1 Helfer begleitet den Übenden mit
Handfassung und unterstützt den
Absprung.

P: 1 Helfer steht zwischen Brett und
Kasten, gerätnahe Hand unterstützt
von vorne am Oberarm, gerätferne
Hand am Gesäß (Schubhilfe).

P: 2 Helfer sichern am Oberarm mit
Stützgriff.

P: 2 Helfer sichern bei der Hocke.

P: 2 Helfer stehen sich gegenüber und
sichern mit der gerätnahen Hand
am Handgelenk unter der Stange,
die gerätferne Hand unterstützt
beim Aufschwungen am Oberarm.

Felgaufschwung aus dem Abfedern am Stufenbarren (Mä).

Felgeaufschwung am Schulterhohen Reck (Ju).

Unterschwingung aus der Schrittstellung am Reck über die Gummischnur (G).

Schwingen am Stützbarren, Kehre und Wende mit Drehungen (Ju).

– Gerätturnen (Lernstufe 6)

Rolle vw aus dem Anlauf über markierte Linie oder Mattengraben.

Rolle vw und rw aus dem Stand (Ju).

Rolle rw durch den Handstand aus der Kipplage auf dem kniehohen Kasten (P) (Ju).

Handstandsüberschlag vom kniehohen Kasten längs (G/P).

Sprünge vom Minitrampolin, Grätschwinkelsprung, Sprung mit halber Drehung.

Fechterkehre über das Pferd (P).

Fechterkehre auf und über das Pferd (P).

Fechterwende über Kasten oder Pferd (P).

Sicherheitsstellung in der Holmengasse.

G: Gummischnur hüfthoch, Abstand zum Reck etwa 0,50 m.

Markierungen oder Graben; um eine Körperstreckung von der Rollbewegung zu erreichen.

Zwei parallel gestellte Kästen, 1,10 m hoch.

P: 2 Helfer, Griff am Oberschenkel; am kniehohen Kasten können die Helfer den Übenden beim Strecken in den Handstand wirkungsvoll unterstützen, weil sie in einer günstigen Position zum Übenden stehen.

G: Die Fallhöhe erleichtert das Überschlagen in den Stand.

P: 2 Helfer unterstützen an Schulter und Gesäß.

Absprung ins Minitrampolin von der Matte.

P: 1 Helfer zwischen Brett und Gerät, gerätnahe Hand unterstützt von vorne am Oberarm, gerätferne Hand am Gesäß (Schubhilfe).

P: 1 Helfer zwischen Brett und Gerät, gerätnahe Hand unterstützt von vorne am Oberarm, gerätferne Hand am Gesäß (Schubhilfe).

P: 1 Helfer zwischen Brett und Gerät, gerätnahe Hand unterstützt von vorne am Oberarm, gerätferne Hand am Gesäß (Schubhilfe).

Grätsche am Kasten seit (P).

P: 2 Helfer sichern am Oberarm mit Stützgriff.

Hockwende rechts oder links aus dem Stand vom unteren Holm als Abgang vom Stufenbarren.

Schaukeln an den Ringen im Streckhang mit halber Drehung am Ende des Vor- und Rückschaukelns.

Schaukeln an den Ringen im Sturzhang gehockt und gebeugt; auch mit Schwungverstärkung.

Mühlumschwung am Reck und Stufenbarren.

Hockwende aus dem Außenquersitz mit Übergreifen zum Stufenbarren (P) (Ju).

Voraussetzung: Haltekraft, Griffsicherheit, Orientierungsvermögen.

P: 1 Helfer steht in der Holmengasse und unterstützt von vorne am Oberarm und am Gesäß (Schubhilfe).

Fechterhockwende aus dem Außenquersitz am Stützbarren (Ju).

– Gerättturnen (Lernstufen 7 bis 9)

Vorbemerkung:

In den Lernstufen 7–9 sollen die Schülerinnen: 1. Fertigkeiten in Bewegungs- und Übungsverbindungen anwenden. 2. Gymnastische Sprünge ins Bodenturnen einbeziehen. 3. Fertigkeiten an Gerätekombinationen (-bahnen) verbinden (Voraussetzung: Gerättturnen Lernstufe 6).

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Zur Auswahl:

Fertigkeiten
1. Boden-
turnen z. B.

Verbindliche
Elemente

Rolle vw,
Flugrolle,
Rolle rw,

Wälzrolle,
Schulterrolle vw
und rw.

Eine Übungsverbindung sollte zwei bis drei Fertigkeiten und drei bis fünf verbindliche Elemente enthalten.

Handstand,
Handstand
abrollen.

Fersensitz-
Kniewaage.

Es sollen nur solche Fertigkeiten zu Verbindungen ausgewählt werden, die ohne Hilfe geturnt werden können.

Rad,
Radwende.

Die Sicherheitsstellung darf nicht außer acht gelassen werden.

Pferdchensprung,
auch mit Drehung,
Schersprung,
auch mit Drehung.

Laufen, Hüpfen
vw, rw, sw, Federn,
Drehungen.

Laufsprung,
Quergrätschsprung
mit $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{1}$
Drehung.

2. Gerät- turnen z. B.

Felgaufschwung,
Felgaufschwung
aus dem Abfedern,
Sitzumschwung,
Mühlumschwung,
Hockwende,
Unterschwung.

Aufwinden –
Umwinden,
Aufstemmen –
Felgabzug – Über-
spreizen aus dem
Stütz, auch mit
Drehung;
Durchhocken aus
dem Stütz in den
Sitz. Hangkehre
mit halber Drehung
im Streckhang.

3. Geräte- kombination

An Gerätekom-
binationen oder
-bahnen Aufgaben
des Springens,
Stützens und
Schwingers.

Kombinationen: Reck – Kasten,
Tae – Kasten, Ringe – Kasten,
Stufenbarren – Kasten.
Das Geräteverhältnis muß an die
Größe der Schülerinnen angepaßt
werden; z. B. Felgaufschwung am
Reck in Verbindung mit Kasten:
Reckstange überkopf hoch und der
Kasten so weit entfernt, daß das Ab-
druckbein im Kniegelenk einen
stumpfen Winkel bildet.

Anmerkung: Die Einbeziehung von Übungen und Übungsverbindungen aus den Bundesjugendspielen (Winter) bietet sich an.

Leichtathletik

LERNZIELE/LERNINHALTE
(Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Leichtathletik (Lernstufe 3)

Lauf

Läufe zu einem bestimmten Ziel in Gruppen (H).

Die mit (H) gekennzeichneten Inhalte können auch in der Turnhalle durchgeführt werden.

Wettläufe zu einem 20–30 m entfernten Ziel.

Laufspiele, die Geschicklichkeit, Ausdauer und Reaktionsvermögen fördern.

Laufgewandtheit; z. B. durch Slalomlaufen und Fangspiele (H).

Sprung

Springen über kleine Hindernisse.

Partner, Medizinball, Matten, Kasten, Bank, Zauberschnur.

Anwendung wechselnder Sprungarten, Steigerung nach Weite und Höhe.

Schritthopser, Hoch-, Dreh- und Grätschsprung.

Wurf

Wurfübungen aus Lernstufe 4 und 5 (Kraft und Beweglichkeit) werden fortgesetzt.

Wurfschulung mit dem Schlagball (80 g) unter Berücksichtigung der Wurftechnik.

Werfen aus dem Stand.

Impulsschritt besonders betonen, Bogenspannung des Rückens, weites Ausholen des Wurfarmes, Schrittstellung, Wurfwinkel.

– Leichtathletik (Lernstufe 4)

Lauf

Wettkämpfe zu einem Ziel (30–40 m).

Laufen um Wendemarken in der Gruppe (H).

Laufen mit Tempowechsel (Autospiel) (H).

Laufen mit Richtungsveränderungen (H).

Verbesserung der Laufhaltung.

Starten aus der Schrittstellung, Hocke, Bauchlage, Rückenlage, Kniestand; auch mit Überholen des Partners.

Sprung

Schlußweitsprünge; auch in Zonen (H). Schrittspünge von Matte zu Matte (H).

Weitsprünge aus dem Anlauf in die Sprunggrube; auch in Tiefsprunggrube oder von erhöhter Absprunghöhe.

Pferdchensprünge über eine Schnur (H).

Hochspringen und einen Gegenstand mit der Hand berühren, auch mit Anlauf (H).

Hocksprünge über Schnur aus geradem und schrägem Anlauf.

Rhythmische Sprungrufen zur Schulung bestimmter Anlauf- und Sprungrhythmen.

Wurf

Schlagballwurf aus der Schrittstellung.

Schlagballwurf aus dem Gehen.

Wurf- und Treffspiele mit Schlagballwurf (H).

Körpervorlage, Bein- und Armführung, Kopfhaltung, Fußstellung.

Startlinien im Abstand von 1 m bis 3 m.

An der Breitseite der Grube zu mehreren üben lassen; z. B. einbeiniger Absprung vom Kastendeckel (H) durch Matte stabilisieren!

Z. B. Schnur, Band in den Ringen oder am Basketballkorb.

Absprung rechts und links üben lassen!

Ausgelegte Rundstäbe, Reifen und Kastenteile.

Erarbeiten des richtigen Bewegungsablaufes mit Hilfe des Wurf- oder Staffelstabes.

Ermitteln der Wurfweite in Zonen; auch als Gruppenleistung.

Schülersportabzeichen!

– Leichtathletik (Lernstufe 5)

Lauf

Wettkämpfe zu einem Ziel (40–50 m).

Laufen in Körpervorlage durch das „Pferdchenspiel“ (H).

Fallstart- und Antrittsübungen mit anschließendem Sprint (10–15 m) (H).

Traben in Riegen; auf ein Signal startet der letzte Schüler an die Spitze (H).

Steigerungsläufe

Wettkampfmäßiges Laufen in Bahnen bis 50 m Entfernung.

Laufspiele; z. B. Umkehr- und Pendelstaffeln.

Sprung

Hopserlauf, auf kräftigen Abdruck des Sprungbeines achten.

Laufsprünge (Schrittsprünge), auch rhythmisiert (ta – tapp).

Weitspringen aus dem Anlauf mit Betonen des Absprungs durch Geländehilfen; z. B. Federsprungbrett in Verbindung mit kleinem Kasten.

Rollsprung oder Wälzer (Straddle) in der Grobform.

Wurf und Stoß

Schlagballwurf aus dem Gehen.

Schlagballwurf aus dem Anlauf.

Schleuderballwurf mit kurzer Schlaufe aus dem Seitpendeln in Schrittstellung.

Medizinballstoßen aus der Schrittstellung über eine Schnur.

Sprintleistung mit Stoppuhr überprüfen!

Auf Ballendruck hinweisen!

Riegenstärke sollte nicht mehr als 5 Schüler betragen; auf Abstände, Tempo und Armführung achten!

Als Organisationsrahmen bieten sich das Dreieck oder Viereck an.

Vorbereitung für den Anlauf zum Weitsprung.

Auf beidbeinige Landung achten!

Anfangs Bälle von 800 g benutzen; Schnur über Reichhöhe; Abstand 2 m.

– Leichtathletik (Lernstufe 6)

Lauf

Laufspiele, die Geschicklichkeit, Ausdauer und Reaktionsvermögen fördern.

Wettläufe (60–75 m).

2- bis 3mal jährlich ist Leistungskontrolle erforderlich.

Starten auf Zeichen aus dem Hüpfen am Ort.

Kauer- und Tiefstart mit Kennenlernen des Startkommandos.

Antrittsübungen; z. B. Durchlaufen des Sprungseils mit unterschiedlichen Ablaufmarken.

Staffelübergabe in Zweierläufen.

Wendestaffel mit Staffelübergabe.

Laufen über Hindernisse.

Überlaufen von Kinderhürden.

Differenzieren in Abstand und Höhe!

Sprung

Weitsprung aus dem Anlauf.

Ab sprungzone mit 5er-Schritt beginnen, dann auf 7, 9, 11 Schritte verlängern!

Schulung des gezielten Absprungs, einer günstigen Flugbahn und einer guten Landung.

Sprünge über die Zauberschnur.

Flob in der Grobform.

Rollsprung/Wälzer: Verfeinerung der Technik.

Wurf und Stoß

Schlagballwurf aus dem Anlauf unter wettkampfmäßigen Bedingungen.

Wurfspiele zur Vergrößerung der Wurfweite.

Z. B. Treibjagd.

Werfen mit dem Nockenball.

Schleuderballwurf mit langer Schlaufe aus dem Seitpendeln in Schrittstellung.

Medizinballstoßen aus dem Angehen.

Kugelstoßen aus der Schrittstellung über eine Schnur.

Vollball 1 kg (Partnerübungen).

Aus Sicherheitsgründen (Gummikugel benutzen!)

Schülersportabzeichen!

– Leichtathletik (Lernstufe 7 bis 9)

Vorbemerkung:

Das Ziel der Leichtathletik in den Lernstufen 7 bis 9 liegt einmal im Aufbau der spezifischen Konditionsschulung, zum anderen in der Ausformung der technischen Ausführung der Übungen der Lernstufen 3 bis 4. Letzteres verlangt von den Schülern ein größeres Maß an motorischer Leistungsfähigkeit, die nur von einem Teil der Schüler erbracht werden kann. Aus diesem Grunde empfiehlt sich die Einrichtung von Neigungsgruppen, in der interessierte Schüler fachmethodisch weitergeführt werden können.

Motivierend auf die Mitarbeit können hier Leistungskarten und Wettkämpfe – je nach Leistungsstand – wirken. Sie zeigen dem Schüler seinen individuellen Leistungszuwachs und führen ihm so die Wirkung des Trainings vor Augen.

LERNZIELE/LERNINHALTE (Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

Lauf

Laufübungen, die der Steigerung an Schnelligkeit und Ausdauer dienen.

Sprint.

Tiefstart (mittlere Fußstellung) mit anschließendem kurzen Sprint (etwa 15 bis 25 m).

Sprinten aus dem Tiefstart.

Verbessern der Grundschnelligkeit (Ju), z. B. durch Sprints über 30 m (bis zu 3 Wiederholungen).

Bei Startlöchern und Startblöcken Kniegelenkstellung von 90 und 130 Grad. Achten auf schwungvollen Armeinsatz und allmähliches Aufrichten zur Laufhaltung!

Die Laufstrecke sollte sich nach der individuellen Leistungsfähigkeit der Schüler richten. Wettkampfstrecken der vergleichbaren Altersgruppen (75 m, 100 m) sind anzustreben.

Lernkontrolle:

Zeitnahme auf der Strecke von 10 bis 30 m bei jedem Durchgang. Die Länge der Steigerungsläufe richtet sich nach der Leistungsfähigkeit der Schüler.

In einer Übungseinheit 3 Wiederholungen.

Staffelläufe: Pendelstaffel, Umkehrstaffel, Hindernisstaffel, Rundstaffel.

Verbessern der Wechseltechnik.
Einführung des fliegenden Wechsels.
Wechseln im Wechselraum.

Dauerläufe: Runden- oder Geländeläufe von 5 bis 8 Minuten (mit und ohne Gehpausen).

Langlauf über 10 Minuten und länger.

Mittelstreckenläufe: 600 m, 800 m, 1000 m (Ju).

Laufen über Hindernisse.

Überlaufen von Hürden im Wettkampfrhythmus.

Sprung

Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft und der Gewandtheit unter Anwendung wechselnder Sprungarten; z. B. Sprungläufe, Hopslerlauf, Schlußsprünge, Steigesprünge.

Weitsprung aus der Absprungzone.

Weitsprung vom Balken und Ausdifferenzierung des Anlaufs.

Verbesserung des Absprungs:
Wahl des Sprungbeins, Hochreißen des Schwungbeins und der Arme.

Verbesserung des Fluges.

Hochsprung:

Anlaufschulung durch gezielte rhythmische Sprungreihen.

Verfeinerung der Techniken von Wälzer und Flop.

Anlauf aus dem Fünferrhythmus.

Die Organisationsform der Staffel belebt generell die Unterrichtssituation im Sinne einer Motivation.

Sie ist in der Leichtathletik in unterschiedlicher Zielsetzung zu verwenden. Z. B. Verbessern der Sprintleistung, Organkräftigung (vgl. Ausdauerschulung), Fördern der Laufgewandtheit, Fördern von Partner- und Gruppenverhalten.

Differenzierung in der Höhe, jedoch wettkampfmäßiger Abstand.

Auf Kopfhaltung achten!

Individuellen Flugstil berücksichtigen und fördern!

Selbständiges Finden des individuellen Anlaufrhythmus.

Kein Wechsel der Technik innerhalb eines Halbjahres!

Wurf und Stoß

Gezielte Wurfschulung mit dem Schlagball, auch mit 200 g Ball (Ju).

Handballweitwurf aus dem Stand, Gehen und Laufen mit und ohne Abwurflinie.

Verfeinerung der Schlagwurftechnik mit Hilfe des Nockenballs.

Schleuderballwurf als Drehwurf.

Stoßübungen mit dem Medizinball und der Kugel zur allgemeinen Kraftentwicklung.

Kugelstoß aus der Seitschrittstellung.

Kugelstoß aus dem Seitwärtshüpfen.

Kugelstoß mit Angleiten.

Auf Bogenspannung achten!

2½ kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg

Auf flache Ausführung des Hüpfers achten!

Jugendsportabzeichen!

Anmerkung: Die Bedingungen und Unterlagen für das Schüler- bzw. Jugendsportabzeichen sind über die Sportbünde in Rheinland-Pfalz zu erhalten (siehe Anschriftenverzeichnis in der Schulsportbroschüre des Kultusministeriums).

Schwimmen

Vorbemerkung:

Das Schwimmen hat wegen seiner vielfältigen physio-psychischen Wirkungsweise (u. a. abhärtend, kreislauf- und stoffwechselanregend, sedativ im psychischen Bereich) und seines hohen Erlebnis- und Freizeitwertes herausragende Bedeutung innerhalb der Sportarten. Außerdem bietet der Schwimmunterricht unmittelbar die Gelegenheit, an hygienische und gesundheitsbezogene Verhaltensweisen (Abseifen, Duschen, Frottieren, Bürsten, Beachten der Sprühanlage gegen Fußpilz) zu gewöhnen. Der Schwimmunterricht sollte deshalb, wo die Voraussetzungen gegeben sind, bereits in der Eingangsstufe beginnen, wobei die Klassenleiter schon auf die Kenntnis der „Allgemeinen Baderegeln“ sowie die Gewöhnung der Schüler an bestimmte notwendige Organisationsformen (Verhalten auf dem Weg zum Bad und während des Unterrichts) hinwirken können.

Vor Beginn des Schwimmunterrichts empfiehlt es sich, die Erziehungsberechtigten zu informieren und um Auskunft darüber zu bitten, ob es Erkrankungen (z. B. Nase-, Ohr-, Augenerkrankungen) oder andere Hinderungsgründe (z. B. Allergien, Hautausschläge) gibt, die eine Teilnahme am Schwimmunterricht verbieten. In Zweifelsfällen sollte der zuständige Schularzt befragt werden.

Schwimmen (Lernstufe 1 und 2) als Vorkurs a und b (Wassergewöhnung und Wasserbewältigung) können gemäß den Richtlinien für das Schwimmen und Baden bei Schulveranstaltungen als Intensivkurs (2–3 Wochenstunden) während eines Schuljahres durchgeführt werden, ansonsten sind sie auf zwei Schuljahre zu verteilen!).

Schwimmen (Lernstufe 3 und 4) (Kraulschwimmen und Brustschwimmen) sind in der Reihenfolge austauschbar.

Für Schwimmen (Lernstufe 7 bis 9) empfiehlt sich die Einrichtung von Neigungsgruppen, in denen interessierte Schüler fachmethodisch hinsichtlich Verfeinerung der Technik, Rettungsschwimmen und Umgang mit Wassersportgeräten weitergeführt werden.

¹⁾ Richtlinien für das Schwimmen und Baden bei Schulveranstaltungen in Rheinland-Pfalz, Amtsbl. Nr. 16/1975, S. 360 und ergänzendes Rundschreiben des Kultusministeriums von Rheinland-Pfalz in Heft 10, Schulsport, S. 212.

– Schwimmen (Lernstufe 1, Vorkurs a)

Wassergewöhnung

Duschen warm und kalt, dabei auch Augen öffnen.

Gehen und Springen im knie- und hüft hohen Wasser.

Spielen mit Schwimmkörpern.

Gegenstände durch das Wasser treiben.

Auf dem Wasser pusten.

„Blubbern“.

Gesicht und Kopf ins Wasser legen, dabei auch die Augen öffnen.

Herausholen verschiedener Geräte.

Laufen im hüft- bzw. brusthohen Wasser mit Armunterstützung.

Entlanghangeln am Beckenrand.

Untertauchen des gesamten Körpers.

Bei der kalten Dusche Empfindsamkeit der Schüler berücksichtigen!

Festlegen eines bestimmten Orientierungspunktes für jeden Schüler, zu dem er zurückfindet; z. B. Seifenschale auf dem Randstein.

Z. B. Bälle, Schwimmbretter, Plastikspielzeug.

Kleine und leichte Schwimmkörper verwenden.

Lernkontrolle:

Mit Kopf und Gegenstand quer durchs Becken treiben.

Tischtennisbälle anpusten und zum Hüpfen bringen.

Ausatmen ins Wasser.

Lernkontrolle:

Einatmen durch den Mund.

Ausatmen durch Mund und Nase ins Wasser.

Z. B. Gummiblöcke, -ringe, gefüllte Bälle.

Hände und Arme drücken kräftig nach hinten.

Unter mehrsprossigen Brücken (Lewin) oder von außen unter einem schwimmenden Reifen hertauchen und sich darin aufrichten, oder Innenstirnkreis mit Handfassung, Schüler tauchen von außen nach innen und umgekehrt.

Gehen im Vierfüßlergang.

Vorwärts- und rückwärtsstützeln.

Fangspiele: z. B. Wer fürchtet sich vorm Wassermann? Katz und Maus.

– Schwimmen (Lernstufe 2, Vorkurs b)

Wasserbewältigung

Tauchen/Atmen

Einfaches Untertauchen. Tauchen unter der Gleitstange, dem Reifen, der Sprosse. Gegenstände unter Wasser bestimmen (Augen offen). Handstand versuchen.

Tunneltauchen durch die gegrätschten Beine des Partners oder durch vertikal gehaltene Reifen.

Slalomtauchen.

Streckentauchen nach Abdruck von der Wand.

Wechseltauchen („Pumpe“) mit Ausatmen unter Wasser (Partnerübung).

Atemübungen (s. o.) im Stand und während des Gehens.

Auftrieb

Liegestütz auf Stufen oder Boden in Brust- oder Rückenlage.

Karussell.

Wadenhohes Wasser.

Auch mit Eintauchen des Kopfes.

Zur Organisationserleichterung empfiehlt es sich, Spiele zu wählen, die aus dem übrigen Sportunterricht bekannt sind.

Lernkontrolle:

Im wadenhohen Wasser vorwärts- und rückwärtsstützeln, dabei den Kopf ins Wasser eintauchen.

Lernkontrolle:

Slalom durch die gegrätschten Beine von zwei Partnern.

Einsammeln von verteilten kleinen Geräten: z. B. Ringen.

Lernkontrolle:

Jeder Partner mehrmals im Wechsel unter Wasser auspusten und über Wasser Luft holen.

Kniehohes Wasser.

Jeder zweite Schüler im Kreis befindet sich in Rückenlage, wobei er von dem im Wasser stehenden Nachbarn an der Hand gehalten wird. Füße treffen sich in Kreismitte.

Hockschwebe (Qualle) und Streckschwebe.

Anfangs mit Halt am Beckenrand, auch mit langsamem Ausatmen; brust-hohes Wasser.

Treiben im Strudel.

Lernkontrolle:
Qualle und Streckschwebe im Wechsel.

Strudel wird durch kräftiges Vorwärtsgehen aller Schüler im Kreis erzeugt.

Gleiten

Horizontale Lage einnehmen, dabei den Körper ausbalancieren (Streckschwebe), Arme in Hochhalte, sie schließen den Kopf ein, die Zeigefinger beider Hände berühren sich. Die Beine sind geschlossen.

In die Streckschwebe fallen aus dem Grätschstand.

Abstoß von der Beckenwand zu einer Haltevorrichtung.

Gleiten nach Abdruck von der Wand oder von einer Stufe in Brustlage.

Anfangs auch mit Schwimmhilfe: z. B. Schwimmbrett. Auf Körperstreckung achten!

Gleiten in Rückenlage nach Abdruck von Beckenwand.

Lehrer hält bei ängstlichen Schülern Gesicht über Wasser.

Gleiten in Brustlage mit Halt an einer Stange.

Schüler ziehen die (Aluminium)-Stange durchs Wasser.

Gleitabstoß von der Beckenwand in Brust- und Rückenlage (Hechtschießen).

In Brustlage: Kopf zwischen die Oberarme (anfangs Daumen verhaken). In Rückenlage: anfangs Arme neben dem Körper lassen, später Arme in Hochhaltung.

Lernkontrolle:
Hechtschießen, dabei durch Mund und Nase ins Wasser ausatmen.

Fortbewegen

Beim Gleiten nach Abdruck von der Beckenwand: Strampeln mit den Beinen (in Brust- und Rückenlage).

Einsatz von Schwimmbrettern.
Variation: Kräftig, schnell, weniger häufig etc. strampeln.

Beim Gleiten nach Abdruck von der Wand drücken die Hände das Wasser kräftig nach hinten.

Einsatz von Schwimmbrettern.

Koordination: Abstoß von der Wand – Einsetzen der Beinbewegung – Einsetzen der Armbewegung (ohne Atmung: Kopf im Wasser).

Koordination der Bewegung mit Ausatmen ins Wasser.

Sprinten

Aus dem Sitz vom Beckenrand fußwärts ins Wasser gleiten. Fußsprung von der Treppe, vom Beckenrand oder Ponton in flaches Wasser mit und ohne Partnerhilfe.

Springen in Paaren, einzeln, in Gruppen.

Geschicklichkeitsaufgaben beim Springen: Hocken, Grätschen, Drehen, Handklatsch.

– Schwimmen (Lernstufe 3)

Kraulschwimmen: in Verbindung mit Rückenkraul möglich.

Auf- und Abschlagen mit gestreckten Füßen aus dem Sitz auf dem Beckenrand.

Abstoß vom Beckenrand in Brustlage mit Wechselschlagen der Beine.

Gehen und Laufen durchs Wasser, wobei die Arme wechselseitig durchs Wasser von vorne nach hinten ziehen.

Einsatz von Schwimmbrettern
Schwimmstil beliebig.

Lernkontrolle:

4–5 m koordiniertes Fortbewegen:
Abstoß – Beinbewegen: Abstoß – Beinbewegung – Armbewegung – Ausatmen ins Wasser.

Von Stufen.

Die Zehen umkrallen die Absprungstelle. Stand auf dem Rand. Zielangabe: Auf Schwimmbrett, in Reifen.

Schüler selbst Variationen finden lassen! Absprung aus der Schrittstellung und dem Angehen.

Lernkontrolle:

Ausführen eines Fußsprungs vom Beckenrand vorwärts und rückwärts.

Schwimmen (Lernstufen 3 und 4) sind in der Reihenfolge austauschbar.

Anforderungen bezüglich der Streckenbewältigung, der Dauer und Qualität der Ausführung erhöhen!

Zunächst gleichzeitig, später alternierend und mit einwärtsgedrehten Füßen, Zehenspitzen dürfen sich berühren.

Arme liegen gestreckt (auf Schwimmbrett oder Ball auf) oder sind schulterbreit frei im Wasser. Gesicht bis zum Haaransatz im Wasser.

Die Arme kreisen ständig und werden über Wasser nach vorne gebracht. Oberkörper bleibt stets aufrecht.

Vorwärtstützeln im kniehohen Wasser.

Mit Kraularmzug in Brustlage auf Beckenrand zuschwimmen.

Abstoß von Wand mit Kraulgesamt-
bewegung ohne Atmung.

Mit vorgebeugtem Oberkörper durchs
Wasser gehen und darin ausatmen.

Kraulschwimmen mit Atmung nach
Abstoß vom Rand

Rollen um Längs- bzw. Querachse
vorwärts und rückwärts bzw. rechts
und links herum.

Schwimmprüfung
„Seepferdchen“.

– Schwimmen (Lernstufe 4)

Brustschwimmen

Im Sitz auf dem Beckenrand kreisen
Füße und Unterschenkel gegenein-
ander nach hinten und treffen sich
vorn.

Dieselbe Beinbewegung im Liege-
stütz im Wasser.

(Schwung-)grätschen in Brustlage.

Ziehen beider Arme von vorne nach
seitlich unten mit nach hinten außen
gerichteten Handflächen, anwinkeln
und zusammenführen vor der Brust
und nach vorne strecken.

Aus dem Gleiten ein Armzug, an-
schließend zwei Beinbewegungen.

Arme werden über Wasser nach vorne
gebracht; Gesicht bleibt im Wasser.

Unterstützung der Beine durch
Schwimmkörper (z. B. Pull-Boys).

Arme weit nach vorne ziehen; Schüler
stellen sich zum Einatmen wieder hin.

Später mit alternierender Armbewegung
und Einatmen nach Drehung des
Kopfes und Oberkörpers zu einer Seite
hin.

Zum Atmen nur Kopf und Oberkörper
drehen, nicht anheben.

Lernkontrolle:
Beckenbreite (ca. 10 m) durch-
schwimmen.

Die Rolle vorwärts kann anfangs um
einen fixierten Stab, die Rolle rück-
wärts mit Halt an der Beckenrinne er-
folgen.

Lernkontrolle:
Sprung vom Beckenrand und 25 m
Schwimmen. Heraufholen eines Gegen-
standes mit den Händen aus schulter-
tiefem Wasser.

Füße können bis an die Beckenwand
zurückgeführt werden.

Knie nicht weiter als Füße öffnen; ggfs.
führen der Bewegung durch den Lehrer.

Arme halten ein Schwimmbrett und sind
schulterbreit geöffnet.

Schüler gehen dabei gehockt durchs
Wasser.

Zunächst Arm- und Beinbewegungen
nacheinander; Gesicht liegt auf dem
Wasser.

Aus dem Gleiten Gesamtbewegung ohne Atmung.

Vorbeugen mit ausgebreiteten Armen im Sitz und unter Wasser ausatmen; knapp über dem Wasser wieder einatmen.

Gehen durchs Wasser im Hockgang mit Armzug und Ausatmen ins Wasser; Einatmen, wenn sich die Arme beugen und den Oberkörper anheben.

Gesamtbewegung mit Atmung aus dem Gleitabstoß von Treppenstufe oder Beckenwand.

– Schwimmen (Lernstufe 5)

Übergang ins tiefe Becken.

Kennenlernen der notwendigen Sicherheitsbestimmungen und Bade-regeln.

Festigen der Techniken des Brust- und Kraulschwimmens einschließlich der Atmung.

Rückenkraulschwimmen in Anlehnung an das Kraulschwimmen.

Erweiterung der Gewandtheitsauf-gaben.

Dauerschwimmen in der bevorzugten Schwimmart.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Bronze.

Lagenschwimmen mit kurzen Bahnen.

Transportschwimmen.

Tauchversuche in Tiefe und Weite.

Beinarbeit beginnt, wenn die Arme ge-beugt werden.

Die Ausatmung dauert etwa dreimal so lange wie die Einatmung.

Füße drücken sich vom Boden leicht ab und werden nachgezogen.

Lernkontrolle:

Durchschwimmen einer Beckenlänge.
„Seepferdchen“: s. Schwimmen (Lern-stufe 1).

Einsatz von Schwimmbrettern und Pull-Boys.

Schwimmen mit Flossen.

Tauchringe in verschiedener Größe und Gewicht.

Wenden

Festigung der Hohen Wende.

Flache Wende beim Brustschwimmen.

Flache Wende beim Kraulschwimmen.

Sprünge

Verschiedene Fußsprünge vom Beckenrand und vom 1-m-Brett.

Kopfsprünge vom Beckenrand und 1-m-Brett.

Startsprung vom Startblock mit Übergang in die Schwimmbewegung.

Fußsprung vom 3-m-Brett.

Gehockt, gestreckt, mit $\frac{1}{2}$ Drehung; auch mit Zielangabe. Auf gute Körperspannung achten!

Lernkontrolle:

25 m Brustschwimmen ohne Zeit.

25 m Kraulschwimmen ohne Zeit.

10 m Streckentauchen.

15 m Balltreiben.

Kopfsprung vorwärts. Abfaller rückwärts oder gegen das 1-m-Brett.

– Schwimmen (Lernstufe 6)

Festigen und Verfeinerung der Techniken: Brust-, Kraul-, Rückenkraultschwimmen.

Delphinschwimmen.

Dauerschwimmen.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen Silber.

Lagenschwimmen.

Zeitschwimmen über 25 m und 50 m.

Tief- und Streckentauchen.

Auch als Staffeln.

Lernkontrolle:

Tiefe ca. 2 m bis 3 m, Weite ca. 12 m bis 15 m.

Wenden

Festigen der flachen Wende beim Brust- und Kraulschwimmen.

Tiefe Wende (Rollwende) beim Kraulschwimmen.

Tiefe Wende für das Rückenkraultschwimmen.

Rückstart.

Sprünge

Startsprung vom Startblock mit Übergang in Schwimmbewegung.

Abrenner vom 1-m-Brett/Plattform.

Kopfsprung vom 1-m-Brett.

Leistungsprüfung: Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze.

Leistungen:

- Sprung vom Beckenrand und
 - 200 m Schwimmen in höchstens 8 Minuten oder 15 Minuten Dauerschwimmen,
 - einmal ca. 2-m-Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes,
 - Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung,
 - Kenntnis von Baderegeln.
- Schwimmen (Lernstufen 7 bis 9)

Kennenlernen von Trainingsformen in Verbindung mit Dauer- und Schnellschwimmen.

Einrichtung von Neigungsgruppen
Teilnahme an Wettkämpfen.
Z. B. Intensives und extensives
Intervalltraining.

Verfeinerung der Start- und Wende-
techniken.

Lagestaffeln.

Delphinschwimmen.

Leistungsprüfung: Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber¹⁾.

Leistungen:

- Startsprung und
- 400-m-Schwimmen in höchstens 16 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage oder
- 30-Minuten-Dauerschwimmen, davon 5 Minuten in Rückenlage,
- zweimal ca. 2-m-Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes,
- 10-m-Streckentauchen,
- Sprung aus 3 m Höhe,
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung.

Sprünge

Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf vom 1-m- und 3-m-Brett.

Delphinsprünge.

Leistungsprüfung: Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Gold¹⁾.

Leistungen:

- 600-m-Schwimmen in höchstens 24 Minuten,
- 50-m-Brustschwimmen in höchstens 70 sec.,
- 25-m-Kraulschwimmen,
- 50-m-Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen,
- 15-m-Streckentauchen,
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 m innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen,
- Sprung aus 3 m Höhe,
- 50-m-Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen,
- Nachweis folgender Kenntnisse:
 - Baderegeln,
 - Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung oder einfache Fremdreitung).

Gewöhnung und Umgang mit Wassersportgeräten (Schnorchel, Schlauchboote u. a.).

Als Lehrgang nur für gute Schwimmer durchzuführen (Hinweis auf Gefahren: z. B. Luftmatratzen).

¹⁾ Vereinbarung über die Gültigkeit der „Deutschen Prüfungsordnung Schwimmen – Retten – Tauchen“ in Verbänden und in der Schule. Beschlossen durch die Ständige Konferenz der KMK am 16. 2. 1978. Veröffentlicht in Heft 10, Seite 196, Schulsport Rheinland-Pfalz, Kultusministerium.

Rhythmik/Tanz

Vorbemerkung:

Voraussetzung für die folgenden Lerninhalte sind: Körper-, Sinnes- und Raumwahrnehmung, Reaktion und Raumorientierung (Lernstufen 1 und 2) sowie „Bewegung und Musik“ (Lernstufe 1 des Musikplanes). Die enge Verbindung und Überschneidung mit „Bewegung und Musik“ bleibt aus sachimmanenten Gründen in allen Lernstufen erhalten.

Während im Musikunterricht die rhythmisch-musikalische Erziehung im Vordergrund steht, sollte im Sportunterricht das Verbessern der Bewegungsqualität für tänzerische Fertigkeiten und Bewegungsgestaltung entsprechend betont werden, soweit die rhythmischen Inhalte der Bewegungsspiele und Tänze identisch sind. Im übrigen lehnen sich Aufbau und Inhalte von Rhythmik/Tanz eng an den Grundplan an.

LERNZIELE/LERNINHALTE (Vorschläge für Übungsformen)

Hinweise für den Unterricht

– Rhythmik/Tanz (Lernstufe 3)

Verbessern der Bewegungsqualität

Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Gehen.

Zur Unterstützung körpereigene Instrumente (Händeklatschen, Patschen) bzw. Klanggeräte benutzen: Handtrommel, Rumba-Rassel, Klanghölzer mit und ohne Schellen, Schellenrassel.

Räumlich-zeitliche Orientierung

Laufen (Hüpfen, Gehen) nach einer Melodie, ohne anzustoßen.

Auf gute Raumaufteilung achten, vorwärts, rückwärts, seitwärts laufen, hüpfen, gehen; kein Anstoßen an Gegenstände und Schüler; mit offenen und geschlossenen Augen.

Wechsel von Klatschen und Gehen.

Laufen mit Richtungs- und Führungswechsel auf Zuruf oder Zeichen.

Hüpfen, Gehen (Laufen) auf verschiedenen Raumwegen und Zurückkehren auf den Ausgangsplatz.

Jeder Schüler behält „seinen“ Platz während der Übungszeit bei. Hilfen für Raumwege z. B. Kreis, Diagonale einbeziehen! Durchführung mit Turngeräten: Ball, Seil, Reifen, Keule.

Gehen, Gehen mit vorgegebenem Rhythmus oder Takt.

Die Musik endet nach einer bestimmten Phrase der Melodie; bei Phrasenende nehmen die Schüler bestimmte Stellungen ein: z. B. Stehen, Liegen, Sitzen zu zweit, im Kreis etc.

Üben von rhythmischen Abläufen

Aufnehmen und Wiedergeben einfacher Rhythmen (Silben, Worte, Reime, Geräusche, Klänge); z. B. durch Klatschen, Patschen, Stampfen; auch im Wechsel mit Pausen.

Erfassen klarer Phrasenabläufe bei Tanzmelodien und Wiedergeben; z. B. durch: Hüpfen (Laufen, Gehen), Schwingen.

Anregungen für Bewegungseinfälle

Drehen im Laufen.

Drehen im Hüpfen.

Finden von verschiedenartigen Seitwärtsbewegungen; z. B. Nachstellschritte, Seitgalopp, Seitwärtslaufen, Seitwärtshüpfen.

Freies Bewegen nach Musik.

Finden von Sprungfolgen am Ort; z. B. Schlußsprünge, Spreizsprünge.

Rhythmische Bewegungsspiele – Tänze

Es tanzt ein Bi-Ba-Butzemann . . .

Wir schließen das Tor . . .

Lou pripet.

– Rhythmik/Tanz (Lernstufe 4)

Verbessern der Bewegungsqualität

Gehen, Laufen, Hüpfen in der Rückwärtsbewegung.

Gehen, Laufen, Hüpfen vorwärts und rückwärts auch mit Drehungen und dem Partner.

Schüler anregen, selbst Rhythmen zu finden und vorzumachen.

Bewegungsformen selbst finden lassen! Schwingen (des ganzen Körpers, der Arme, mit Reifen, Seil, Keulen).

Gelungene gezeigte Formen aufgreifen und von der Gruppe wiederholen lassen!

Einfache Tanzmusiken; vgl. Bewegungsimprovisationen „Bewegung und Musik“, Lernstufe 3.

Handgeräte helfen bei der Orientierung, z. B. Sprünge am Sprungseil entlang, Sprünge in den Reifen.

Europäische Tänze.

Einsatz von Rhythmusinstrumenten (= R) zur Unterstützung.

R: Orff-Instrumente; Schlägel und Doppelschlägel können selbst aus Bambus oder Moosgummibällen hergestellt werden.

Verbindungen von Laufen und Hüpfen, Gehen und Hüpfen.

Hinlegen und Aufstehen ohne Hilfe der Hände aus Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen.

Räumlich-zeitliche Orientierung

Ecken- und Seitenwechsel in verschiedenen Bewegungsarten.

Gehen, Laufen, Hüpfen verschiedener Formen.

Seitgalopp im Richtungswechsel.

Weite und enge Kurvenlänge um Markierungen, z. B. Reifen.

Laufen und Hüpfen zu Paaren, Sichtrennen und Wiederfinden.

Üben von rhythmischen Abläufen

Verbinden von

1. Geh- und Laufrhythmen
2. Geh- und Hüpfrythmen
3. Lauf- und Hüpfrythmen

Umsetzen von vorgegebenen Rhythmen in Klatschen, Patschen, Schnalzen, Stampfen, Gehen, Laufen.

Gehen und gleichzeitig klatschen (Hölgchenschlagen) nach Musik; Weiterschlagen beim Aussetzen der Musik.

Seitgalopp und Schlußsprünge bei gleichen und verschiedenen Phrasenlängen mit Richtungswechsel.

Anregungen für Bewegungseinfälle

Einbeziehen von Handgeräten (Ball, Reifen) in Partneraufgaben; z. B. Rollen, Werfen, Pellen in bestimmter Abfolge.

Schlußsprünge und Federungen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen am Ort. Freies Bewegen nach einer Tanzmusik.

Wechsel selbständig durchführen lassen!

Zahlen, Buchstaben, geometrische Figuren.

Unterstützung durch Klatschen oder Handtrommelbegleitung des Lehrers und mit Hilfe der schon genannten Klanggeräte.

Musik (Tonband): Trommel; Flöte etc.

Bewegungsbegleitung durch den Lehrer.

Z. B. Wallonische Tänze. Vgl. auch „Bewegung und Musik“.

Rhythmische Bewegungsspiele – Tänze

Rhythmische Bewegungsspiele zu zweit; Wechsel von Bewegungsführung und -begleitung; z. B. ein Schüler klatscht, der andere hüpf einen bestimmten Raumweg.

Einfache Grundformen aus den nord-amerikanischen Gemeinschaftstänzen; z. B. Balance; Handtour rechts und links; Promenade; Turn around auf allen Plätzen.

Die ganze Reihe hüpf zum Schmidt.

Auf der Straße vor dem Haus.

Lauf, mein Pferdchen.

– Rhythmik/Tanz (Lernstufe 5)

Verbessern der Bewegungsqualität

Hochzehengang; auch mit unterstützenden Armbewegungen.

Hochzehengang und Tieffederungen im Wechsel.

Variationen von Laufen, Gehen, Hüpfen, Feder.
Springen, z. B. Wechselschritt;
Seitschritte mit Vor- und Rückkreuzen; Doppelfederungen.

Verbindungen von Gehen und Springen, Gehen und Drehen, Laufen und Springen, Laufen und Drehen.

Aus dem Vorwärtsgen geschmeidiges Zu-Boden-Gleiten und aus dem Aufstehen weitergehen.

Räumlich-zeitliche Orientierung

Freies Laufen im Raum mit dem Partner, in Dreiergruppen.

Laufen und Hüpfen mit dem Partner; Sich-Trennen und Wiederfinden auf verschiedenen Raumwegen; auch in Vierergruppen.

Erarbeiten nach Universalmelodien wie: Oh Susanna, Petronella, Angus Reel.

Unterstützen durch Bewegungsbegleitungen (R)!

Auf fließenden Ablauf achten

Als Hilfe Linien – Wendemarken einbeziehen!

Üben von rhythmischen Abläufen

Erkennen und Aufnehmen von Lauf- und Hüpfrythmen; schnelles Umstellen bei jedem Wechsel, Verbinden von Hüpfen und Drehen in bestimmten Phasenabläufen.

Aufnehmen und Umsetzen einfacher Rhythmen in Bewegung; z. B. Schritt – Schritt; Hüpfen – Hüpfen; Hüpfen – Sprung.

Anregungen für Bewegungseinfälle

Springen und Laufen mit Sprungseil.

Verschiedene Formen der Fortbewegung finden lassen; z. B. Stampfen; Fersengang; Schleichen; Trippeln.

Werfen und Fangen (Rollen, Prellen) des Gymnastikballes in Verbindung mit Federungen; Schlußsprüngen; Laufen.

Freies Bewegen nach Tanzmusik.

Rhythmische Bewegungsspiele – Tänze

Bewegungsspiele zu zweit, zu viert mit dem Ball.

Erweitern der Grundform aus den amerikanischen Gemeinschaftstänzen (z. B. Grapavine, Swingturn, Dos-ado, Chaine).

Branke de Quercy.

Troika.

Jiffy Mixer.

That 's My Weakness.

– Rhythmik/Tanz (Lernstufe 6)

Verbessern der Bewegungsqualität

Gehen und Schreiten mit betonter Gegenbewegung der Arme.

Hoch- und Tieffedern mit Unterstützung durch die Arme.

Unterstützen durch Bewegungsbegleitung (R).

Übergänge selbst ausprobieren lassen!

Z. B. Tanzmusik der Renaissance.
Siehe auch Bewegungsimprovisation „Bewegung und Musik“ Lernstufe 5.

Europäische Tänze – Frankreich.

Erfassen von Spannungswechseln in verschiedenen Bewegungsarten; z. B. schleuderndes und gestrafftes Gehen; leichtes Laufen – Sprunglauf.

Bewegungseinsätze nach bestimmten Phasen.

Räumlich-zeitliche Orientierung

Seitgalopp im Kreis mit Richtungswechsel.

Wechsel von rechts- und linksschult-
rigem Ausweichen (Kette) im Gehen
und Hüpfen.

Reagieren auf Tempowechsel der
Bewegungsbegleitung.

Raumwege für eine Polonaise finden.

Auf eindeutige Richtungsangabe
achten!

Üben von rhythmischen Abläufen

In gegebenes Metrum Betonungen
setzen durch Klopf- (Klatsch) akzente.

(R).

In gegebenes Metrum (Gehtempo)
Betonungen setzen durch Bewe-
gungsakzent; z. B. durch Stampfer,
Sprung.

Aufnehmen und Umsetzen von ein-
fachen Rhythmen in Bewegung.

Anregungen für Bewegungseinfälle

Umsetzen von Begriffen in Bewegung;
z. B. rund – eckig; eng – weit;
abgehackt – fließend; beschwingt –
schwerfällig etc.

Finden von Bewegungsabläufen mit
Ball; Seil; Bändern.

Freies Bewegen nach Tanzmusik.

Lernverbindung: „Bewegung und
Musik“ Lernstufe 6.

Rhythmische Bewegungsspiele – Tänze

Kleine Bewegungsspiele zu zweit oder viert mit dem Seil.

Europäische und außereuropäische Tänze mit festen Formen.

Z. B. Cha-Cha-Cha; Kartorias; Hora; Te ve Orez; Tom Cat.

Einbeziehen von Modetänzen; z. B. Letkiss; Casatschok; La Bostella; Beat.

Europäische Tänze.
Israelische Hora. Red – Arzi.

– Rhythmik/Tanz (Lernstufen 7 bis 9)¹⁾

In den Lernstufen 7–9 stehen Improvisationen und Gestalten nach Tanzmusiken neben dem Erweitern der Grundschrirte und dem Ausführen festgelegter Schrittfolgen im Vordergrund. Außerdem soll zum Erfassen typischer Merkmale bei den verschiedenen Formen des Tanzes z. B. Folklore, Gesellschaftstanz, Modetanz, Jazz und Modern Dance hingeführt werden. Das Verbessern der Bewegungsqualität, die räumlich-zeitliche Orientierung, das Üben rhythmischer Abläufe ist im Zusammenhang mit ausgewählten Musikstücken und Tänzen zu erarbeiten. Ergänzend sollen Konditionsaufgaben, die Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Dehnfähigkeit (Geschmeidigkeit und Körperspannung), Reaktion und Gleichgewicht verbessern, hinzukommen. Partner- und Gruppenaufgaben sind besonders zu fördern.

Anregungen für die Auswahl der Inhalte enthält der Musikplan im Funktionsfeld „Bewegung und Musik“ sowie die angeführte Fachliteratur.

¹⁾ Anmerkung: In den Lernstufen 7–9 sollte eine Neigungsgruppe Rhythmik/Tanz für Jungen und Mädchen offen sein. Die Einführung zu Gesellschaftstänzen ist nur dann sinnvoll, wenn sie koedukativ stattfindet.

Trampolinkurs für Anfänger

(Mit freundlicher Genehmigung des Verlages Dürr Buchhandlung/Bonn aus Kiphard – Huppertz: Erziehung durch Bewegung, 1977 (4))

Zur Einführung

Eine regelmäßig durchgeführte Bewegungsschulung auf dem großen Trampolin (Feddertuch) leistet in zweifacher Hinsicht ausgezeichnete Dienste. Erstens können dadurch Koordinationsschwächen und -störungen wirksam beeinflusst werden. Zum zweiten wirkt sich das Trampolinspringen bei ängstlichen Kindern im Sinne eines sukzessiven Abbaus von Hemmungen aus. Es ist von daher besonders gut geeignet, im Rahmen psychomotorischer Fördermaßnahmen in kleinen Gruppen angewandt zu werden. Im allgemeinen Sportunterricht kann es nur dann wirksam eingesetzt werden, wenn die Lehrkraft über eine spezielle Ausbildung an diesem Sprunggerät verfügt. Bei sachgemäßer Handhabung ist das Trampolin nicht gefährlicher als andere Turngeräte.

Als Sportkleidung empfiehlt sich ein leichter Trainingsanzug, weil er Knie und Ellbogen vor möglichen Hautverletzungen schützt; dazu leichte Hallenschuhe.

Brillenträger sollten sich eine Sportbrille zulegen oder ohne Brille springen.

Vorsicht ist geboten bei allen organischen Herzfehern, bei hohem Blutdruck, nach überstandenen Anginen und grippalen Infekten sowie bei dauernden Schwindelgefühlen, deren Ursachen Ohrenbeschwerden oder zu niedriger Blutdruck sein können. Im Zweifelsfall ist immer der Schularzt zu fragen.

Besonders vorsichtig und langsam beginnen sollten haltungsschwache, langaufgeschossene Kinder und Jugendliche, weil hier ganz besonders die Gefahr von Wirbelsäulenverletzungen gegeben ist. Wirbelsäulen- und Bandscheibengeschädigte gehören nicht aufs Trampolin! Ebenfalls Schüler mit noch nicht vollständig ausgeheilten Verletzungen der Knie- oder Fußgelenke.

Merke! Nicht mit vollem Magen, nicht Kaugummi kauend springen!

Sicherheitsregeln

- Nicht unters Sprungtuch kriechen, solange jemand übt.
- Nicht vom Gerät herunterspringen.
- Stets in Sprungtuchmitte springen.
- Nicht länger als 1 Minute springen.
- Anfangs nicht so hoch springen.
- Anfangs nicht zu zweit springen.

Sichere Hilfestellung ist das A und O jedes gefahrlosen Übens. An jeder Seite mindestens ein Helfer. Steht das Gerät in der Ecke, so brauchen nur noch zwei Seiten abgesichert werden.

Langsamer Übungslauf hilft Unfälle und Verletzungen vermeiden! Von den Landungsarten sind der Kniesprung und der Bauchsprung am gefährlichsten für die Wirbelsäule. Sie verlangen besonders genaues methodisches Vorgehen.

Übungen für Anfänger

Standssprünge werden in Tuchmitte mit schulterbreit aufgesetzten Füßen begonnen. Man blickt in die Längsrichtung des Sprungtuches. Durch leichtes Kniewippen wird das Körpergewicht über die ganzen Fußflächen in das Sprungtuch hineingedrückt (Nicht auf die Zehen erheben; nicht so sehr selbst springen wollen als versuchen, geworfen zu werden!). Die Arme schwingen locker mit.

Abstoppen üben: Dabei soll man ohne Nachfedern zum Stand kommen. Halbe (später ganze) Drehung um die Körperlängsachse, wiederum zum Abstoppen. Wichtig: nicht erst hochspringen, sondern gleich vom Tuch weg Kopf in Drehrichtung nehmen. Bei Linksdrehung wird der rechte Arm locker zur linken Schulter geschwungen.

Sitzsprung zuerst aus dem ruhigen Stand probieren: Durch Kniewippen einleiten, Beine waagrecht nach vorn emporheben, während die Hände gleichzeitig hinter dem Körper aufs Tuch aufstützen. Finger zeigen nach vorn, Daumen anlegen (Abb. 5).

Bei der perfekten Sitzlandung berührt die gesamte Hinterseite der Beine (von den Fersen bis zum Gesäß) gleichzeitig das Sprungtuch. Man setzt sich genau in die Tuchmitte, dort wo kurz vorher die Beine gestanden haben, und drückt, den Rückschwung ausnützend, mit den Händen ab, um so wieder zum Stand zu kommen.

Häufigster Fehler: Vorbeugen des Oberkörpers, krummer Rücken.

Abhilfe: Aufrecht hinsetzen, mit den Händen weit zurückgreifen!

Aufgabe: Versuche zehnmal hintereinander ohne Zwischensprung das Sitzen und Stehen aneinanderzureihen. Gehe dabei langsam auf Höhe, aber achte darauf, die Sprungtuchmitte nicht zu verlieren!



Abbildung 5

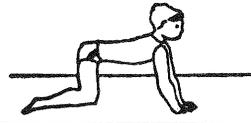


Abbildung 6 a

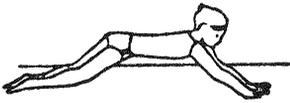


Abbildung 6 b



Abbildung 6 c

Banksprung und Bauchsprung: zunächst auf allen vieren gehen, d. h. auf Knien und Händen (Knielieggestütz). Füße sind ausgestreckt, Oberschenkel stehen senkrecht. Hände und Knie müssen gleichmäßig belastet werden, damit der Körper waagrecht in der Bankstellung in die Luft gelangt. Das fällt anfangs nicht leicht! Am höchsten Punkt während des Schwebens ruhig und nicht zu abrupt Arme und Beine strecken, um mit leicht gewinkelten Armen auf dem Bauch zu landen. Sofern den Landeschwung zum Zurückgehen in die Bankposition ausnutzen (Abb. 6).

Fehler: Hohlkreuzlandung; Oberkörper zu hoch oder zu tief.

Abhilfe: Katzenbuckel machen; genau waagrecht aufkommen! Brust liegt mit auf, das Kinn ist leicht angehoben.

Aufgabe: Fünfmal Bank – Bauch im Wechsel, um dann aus der Bauchlandung durch kräftiges Abdrücken zum Stand zu kommen.

Kombinationen: Wir reihen Sitz – Bank – Bauch – Stand aneinander. Also aus der Sitzlandung nicht mehr zum Stand kommen, sondern mit den Händen nach dem Abdrücken nach vorn greifen zur Banklandung, einmal wippen, die Bauchlandung anschließen und stehen. Das alles möglichst ohne Zwischenwippen im Rhythmus 1, 2, 3, 4, Stand.

Aufgabe: Übe diese Bewegungsverbinding fünfmal hintereinander!

Drehungen: Halbe Drehung im Standsprung ist bereits bekannt. Jetzt wollen wir versuchen, nach der Sitzlandung durch scharfes Kopfdrehen mit einer halben Körperlängsdrehung wieder in den Stand zu kommen (Hilfestellung an der Breitseite!).

Sitzdrehung: Nach dieser Vorübung versuchen wir vom Sitz gleich weiter in den Sitz (mit dem Gesicht zur anderen Seite) zu drehen.

Also: Sitz – halbe Drehung – Sitz. Nach Einleiten der Drehung aus der Sitzlandung sollen die Beine kurzzeitig gebeugt und die Knie in die Drehung hineingezogen werden. Kurz darauf aber gleich wieder ausstrecken. Nicht das Gleichgewicht dabei verlieren; Oberkörper bleibt senkrecht. Kopfdrehung ist das Wichtigste!

Kombination: Sitz – halbe Drehung – Sitz – Bank – Bauch – Stand.

Springen zu zweit: Bei dieser ausgezeichneten Partneranpassungsübung springen zwei Schüler in Gegenüberstellung jeweils am Ende des Tuches (etwa 50 cm vom Tuchende entfernt). Es wird nicht gleichzeitig gesprungen, sondern in fortlaufendem Wechsel: wenn der eine in der Luft ist, springt der andere ab und umgekehrt. Der Lehrer hat darauf zu achten, daß beide Kinder etwa in gleicher Sprunghöhe springen. Wenn das nicht der Fall ist, kommtes leicht zu überraschenden Gegenschwüngen dadurch, daß einer den anderen „einholt“.

Hilfestellung ist hier vor allem an den Schmalseiten notwendig. Je ein großer, kräftiger Schüler soll mit waagrecht weit nach vorn ausgestreckten Armen hinter den Springenden stehen, um zu verhindern, daß diese rückwärts über das Tuch hinaustreten. Bei großen Geräten sollen sie erhöht stehen (kleine Kästen).

Sind die Paare eingesprungen, so versuchen wir den fortlaufenden Sitzsprung. Einer der beiden beginnt mit der Sitzlandung. Der andere schließt sich sofort an. Die ausgestreckten Beine dürfen im Sitzen nicht über die Sprungtuchmitte ins andere „Feld“ hineinragen. Anfangs kann man einen Springer die Beine grätschen lassen.

Bei der Sprungkombination: Sitz – Bank – Bauch – Stand ist es vor allem auf kleineren Tüchern notwendig, in diagonalen Richtung zu springen. Das heißt beide Partner machen eine Vierteldrehung nach links.

Abschließend sei auf die vielseitige Verwendungsmöglichkeit des Trampolins als Hindernisgerät hingewiesen. An den Schmalseiten eingehakte Schwungbretter (Lüneburger Stegel) oder Langbänke zum Hinauf- und Hinabgehen (laufen, kriechen, rutschen) ermöglichen ein fortlaufendes Hindernisüberwinden (auch als Station einer Hindernis- oder Gerätebahn). Wenn eine große Matte vorhanden ist, so kann sie über das Trampolin gelegt werden, was den Kindern das Gefühl einer noch größeren Sicherheit gibt.

Als Formen des Überquerens des Trampolins kommen in Frage: Laufen, Kriechen auf allen vieren, Banksprünge, Hocksprünge (tiefe Hocke); desgleichen mit einer ganzen Drehung in Sprungtuchmitte; mit eingeschalteter Rolle vorwärts in Tuchmitte; mit Sitzlandung in Tuchmitte; mit Sitzdrehung; mit einer vorgeschriebenen Sprungkombination in Tuchmitte (für Fortgeschrittene).

Trampolinspringen

Für die Benutzung von Trampolinen gilt folgende Regelung:

1. Absprung- oder Minitrampoline

Absprung- oder Minitrampoline dürfen nur dann im Unterricht eingesetzt werden, wenn

- a) eine Abdeckung des Rahmens einschließlich der Verspannung vorhanden ist und
- b) die Befestigungsösen am Rahmen nicht offenstehen.

Bei Benutzung der Absprung- oder Minitrampoline sind folgende Vorsichtsmaßnahmen zu treffen:

- ausreichende quergelegte Mattenbahn/Weichböden;
- sichere Hilfestellung durch zwei Mitschüler, selbst bei einfachen Sprüngen;
- besonders beim Anfänger muß ein Vornüber- oder Rückfallen geachtet werden. Bei hohen Hindernissen sind zusätzliche Helfer aufzustellen (Sprungkasten, Kastenenteile);
- bei allen Stützsprüngen dürfen die Hindernisse nicht zu niedrig gestellt werden (Gefahr des „Überfliegens“).

Bei Sprung, Flug und Landung ist zu beachten:

Sprung:

Anlauf: möglichst kurz, anfängliche Gewöhnung an 3, 5 und 7 Schritte (Rhythmus);

Einsprung: möglichst von oben, beidfüßig in die Mitte des Sprungtuches (Markierung);

Absprung: aktiv mit völliger Körperstreckung; die Arme gehen schräg vor hoch;

Flug: Möglichkeit der Flugregulierung mit Hilfe der Armführung und Körperhaltung;

Landung: häufige Schulung von Landungen aus niedrigen und größeren Höhen mit lockerem Abfedern.

Bei allen Übungen mit dem Absprung- oder Minitrampolin ist darauf aufmerksam zu machen, daß dieses Gerät zwar Mut, aber keine Waghalsigkeit erfordert. Besonders die Verwendung von Weichböden darf hier nicht zu unüberlegten Handlungen führen.

2. Großtrampoline

Für die Benutzung von Großtrampolinen kann davon ausgegangen werden, daß der unterrichtliche Einsatz des Geräts in den Neigungs- und Leistungsgruppen dann erlaubt ist, wenn die Lehrkraft eine besondere Ausbildung im Trampolin-Turnen nachweisen kann oder eine Unterrichtserlaubnis für das Trampolinturnen im Rahmen der vom Kultusministerium angebotenen Lehrerfortbildungslehrgänge erworben hat.

Im übrigen verweisen wir auf das Curriculum Unfallverhütung und Sicherheits-erziehung – Schulsport 2: Minitrampolin, herausgegeben von der BAGUV, München 1977.

Geräteausstattung

Richtlinien für eine normierte Geräteausstattung von Sportanlagen gibt es nicht. Als Orientierungshilfe wird auf den Vorschlag des Bundesministers für Sportwissenschaft (veröffentlicht in Schulsport, Heft 11, 1979, S. 173–180, Kultusministerium Rheinland-Pfalz) hingewiesen.

Für den Sportunterricht in der Schule für Lernbehinderte ist darüber hinaus eine weitergehende und speziellere Ausstattung wünschenswert.

Bei der nachfolgenden Aufstellung wurde eine Klassenstärke von 20 Schülern zugrunde gelegt. Die Reihenfolge der Geräte wurde so gewählt, wie sie in etwa der Wichtigkeit ihrer Anschaffung entspricht.

Fest installierte Großgeräte

- a. 20 m Wandelfläche – Tafelmitte in Augenhöhe
- 1 Kletternetz

Bewegliche Großgeräte

- 3 Trimm-poline
- 1 Vielzweck-Mehrzweckgerät

Kleingeräte

- 10 Gleitbretter mit Gelenkrollen
- 10 Pedalos (fahrbare Belanciergeräte)
- 10 Doppel-Pedalos
- 10 Sportkreisel
- 10 Bali-Gymnastikgeräte
- 20 Wurfballer (Moosgummi) rot, gelb, grün, blau
- 20 leichte Wasserballer (Umfang 40 cm)
- 20 Tennisballer
- 20 Schaumstoffballer verschiedener Größe
- 10 Wackelbretter
- 15 Rollquick-Geräte
- 5 Hüpfballer „Pon-Pon“
- 00 Luftballons (runde Form) nach Gebrauch Luft ablassen
- 20 kleine Plastikringe
- 20 Sandsäckchen (1000–1500 g)
- 20 Bohnensäckchen
- 20 Gymnastikbänder
- 2 Spastikerballer
- 3 Riesenballons
- 3 Badmintonnetze und Zubehör für 12 Spieler
- 1 Holzlegeteil-Satz (80teilig)
- 1 Form-Farb-Tafel-Satz (40teilig)
- 1 Körpermännchen „Jonny“ (16teilig)

- 20 Schaumstoffplatten (50 x 20 x 5 cm)
- 5 Indica-Spiele
- 50 Besenstielstücke, 15–20 cm lang
- 25 Bleischnüre (2 m lang)
- 25 Strumpfbälle aus Stoffresten, in einen Wollsocken (Nylonstrumpf) gesteckt
- 25 bunte Tücher (ca. 40 x 40 cm)
- 100 Sperrholzbrettchen (Lineale), 30–40 cm lang
- 10 Handtrommeln (Tamburin)
 - 1 Becken (Cymbel)
 - 1 Triangel
 - 2 Pauken (mit Standbeinen)
- 1 Satz klingende Stäbe (Metallophon, Xylophon) sowie weitere ORFFsche Holz- und Fellgeräte sowie Stabspiele (Glockenspiele, Xylophone, Metallophone)
- 20 Finger-Schellen
- 20 Holzstäbe
 - 1 Gros japanische Papierbälle

Schwimmhilfsgeräte

- 10 Schwimmbretter (Styropor)
- 10 Wasserbälle
- 10 Plastikreifen
- 10 Hartgummiringe
- 10 bunte Dosen, mit Wasser zu füllen
- 10 Schwimmsprossen
- 10 Pull-Boys
- 10 Schwimmkissen
 - 1 Tauchblock „Gaja“
- 10 Paar Schwimfflossen

Literatur zur Vorbereitung des Lehrers

Allgemein:

- Aschmoneit, W.: Motorik und ihre Behinderungen im Kindes- und Jugendalter. Dornburg-Friedhofen 1974.
- Büch, F. u. R.; Lang, A.: Therapeutische Schülerhilfe. Weinheim/Basel 1979.
- Cratty, B. J.: Motorisches Lernen. Frankfurt/M. 1975.
- Daublebsky I.: Spielen in der Schule. Stuttgart 1974.
- Eggert, D; Kiphard, E. J.: (Hrsg.) Die Bedeutung der Motorik für die Entwicklung normaler und behinderter Kinder. Schorndorf ² 1973.
- Fetz, P.: Allgemeine Methodik der Leibesübungen. Frankfurt/M. ⁵ 1973.

- Gerken, H.;
Döring, P.;
Fanslau, H.:
Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten. Schorndorf 1975.
- Heese, G.:
Rehabilitation Behinderter durch Förderung der Motorik. Berlin 1975.
- Kiphard, E. J.:
Zum Problem der Bewegungsstörungen in der Lernbehindertenschule. Zeitschrift für Heilpädagogik 19 (1968), 13–23.
- Kiphard, E. J.:
Bewegungsdiagnostik bei Kindern. Gütersloh 1972.
- Kiphard, E. J.:
Die Bewegungskoordination und ihre Schulung. In: Koch K. (Hrsg.). Motorisches Lernen – Üben – Trainieren. Schorndorf 1972, 151–155.
- Kiphard, E. J.:
Zur Frage der Methodik sportlicher Leistungsmotivierung bei motorisch frustrierten Kindern und Jugendlichen. In: Ausschuß Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.). Motivation im Sport. Schorndorf 1971, 258–264.
- Kiphard, E. J.:
Möglichkeiten der Beeinflussung kindlicher Sozialverhaltensstörungen durch heilpädagogisch orientierte Leibesübungen. In: Ausschuß Deutscher Leibeserzieher (Hrsg.). Sozialisation im Sport. Schorndorf 1974, 45–54.
- Kiphard, E. J.:
Erziehung durch Bewegung. Bonn ⁴ 1977.
- Huppertz, H.:
Die Gestaltung des Unterrichts in der Leibeserziehung, Teil I. Schorndorf ⁴ 1974.
- Koch, K.;
Mielke, W.:
Stundenmodelle für alle Altersstufen. Die Gestaltung des Unterrichts in der Leibeserziehung, Teil III. Schorndorf ² 1972.
- Koch, K.;
Söll, W.:
Sport für verhaltensgestörte Kinder und Jugendliche. Schorndorf 1977.
- Kopp, B.:
Heilsport in der Orthopädie. Berlin (Ost) 1976.
- Lekszas, G.:
Motorik im Vorschulalter. Schorndorf ² 1978.
- Müller, H. J.;
Decker, R.;
Schilling, F.:
Sport als Therapie. Psychomotorische und soziometrische Untersuchungen an verhaltensgestörten Kindern. Berlin – München – Frankfurt/M. 1971.
- Rieder, H.:
Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf ² 1973.
- Röthig, P. (Red.):
Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf ² 1973.
- Scherler, K. H.:
Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Schorndorf 1975.
- Seybold, A.:
Didaktische Prinzipien der Leibeserziehung. Schorndorf 1972.
- Söll, W.; Koch, K.:
Übungsmodelle für alle Altersstufen. Die Gestaltung des Unterrichts in der Leibeserziehung, Teil II. Schorndorf ³ 1973.
- Söll, W.:
Differenzierung im Sportunterricht. Die Gestaltung des Unterrichts in der Leibeserziehung, Teil IV. Schorndorf 1973.
- Ungerer, D.:
Leistungs- und Belastungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter. Schorndorf ³ 1973.

Lehrinhalte: Sinneswahrnehmung/Reaktion, Körperwahrnehmung/Körperschema und Raumwahrnehmung/Raumorientierung

- Döbler, H.: Kleine Spiele. Berlin-Ost ⁷ 1974.
Döbler, E.:
Frostig, M.: Bewegungserziehung. Neue Wege der Heilpädagogik. München – Basel 1973.
Frostig, M.: Frostig-Programm. Dortmund 1974.
Hünnekens, H.; Kiphard, E. H.: Bewegung heilt. Psychomotorische Übungsbehandlung bei entwicklungsrückständigen Kindern. Gütersloh ⁴ 1971.
Kiphard, E. J.; Huppertz, H.: Erziehung durch Bewegung. Bonn ⁴ 1977.
Neikes, J. L.: Scheiblauer – Rhythmik. Wuppertal – Ratingen – Düsseldorf 1969.

Lehrinhalt: Raumorientierung/Reaktion/Anpassung

- Kiphard, E. J.: Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter. Schorndorf 1970.
Kiphard, E. J.: „Geschicklichkeits-Circuit“ – Eine Form heilpädagogischer Bewegungserziehung. In: Kiphard, E. J. Leibesübung als Therapie. Gütersloh 1970, 145–156.

Lehrinhalt: Gleichgewicht

- Diem, L.; Scholtzmethner, R.: Schulsonderturnen. Frankfurt/M. 1974.
Kiphard, E. J.: Unser Kind ist ungeschickt. München – Basel 1966.
Stolberg, E.: Der Sportkreisel, Übungsanleitung. Hagen 1957.

Lehrinhalt: Ausdauer

- Dassel, H.; Haag, H.: Circuit-Training in der Schule. Schorndorf ³ 1973.
Diem, L.; Scholtzmethner, R.: Schulsonderturnen. Frankfurt/M. 1974.
Döbler, E.; Döbler, H.: Kleine Spiele, Berlin-Ost ⁷ 1974.
Rösch, H.-E.: Staffelspiele und Wettkämpfe. Frankfurt/M. 1966.

Lehrinhalt: Kraft und Beweglichkeit

- Dassel, H.; Haag, H.: Circuit-Training in der Schule. Schorndorf ³ 1973.
Diem, L.; Schlotzmethner, R.: Schulsonderturnen. Frankfurt/M. 1974.
Döbler, E.; Döbler, H.: Kleine Spiele. Berlin-Ost ⁷ 1974.
Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele. Schorndorf ² 1974.
Lutter, H.; Rieder, H.: Medizinball – Übungen, Staffeln, Spiele. Donauwörth 1964.

Lehrinhalt: Schwimmen

- Braicklein, H.: Wasserspringen lernen – üben – leisten. Schorndorf ² 1969.
- Brockmann, P.: Schwimmschule, Frankfurt/M. ³ 1972 (A).
- Counsilmann, J. E.: Schwimmen, Technik, Trainingsmethoden, Trainingsorganisation. Frankfurt/M. ² 1973.
- DLRG (Hrsg.): Schwimmen und Retten. Braunschweig 1970.
- Flosdorf, R.; Rieder, H.: Das Schwimmen im heilpädagogischen Bezug. Jugendwohl 46, 1965.
- Kiphard, E. J.: Therapeutische Möglichkeiten des Planschens und Schwimmens für Heilpädagogik und Kinderpsychiatrie. Zeitschriften für Heilpädagogik 13 (1962), 366–369.
- Kofink, A.: Wasserratten. Celle 1969 (A).
- Lewin, G.: Schwimmen mit kleinen Leuten. Berlin-Ost ³ 1973 (A).
- Lewin, G.: Schwimmsport. Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Berlin-Ost ⁴ 1972 (A).
- Lorenzen, A.: Schwimmlehre – Baden und Schwimmen mit Kindern – Retten. Wuppertal ⁵ 1969.
- Wilke, K.; Fastrich, E.: Das Krauschwimmen. Frankfurt/M. 1972.
- Wilke, K.; Daniel, K.: Das Brustschwimmen. Frankfurt/M. 1975.
- Urbainsky, N.: Methodik des Schwimmunterrichts. Celle ² 1973 (A).
- Zaus, E.: Heilpädagogische Überlegungen zur Methodik des Schwimmunterrichts. Celle ² 1973 (A).

Lehrinhalt: Spiele

- Budinger, H.; Volfer, B.: Basketball-Lehrer. Kriftel 1963.
- Deutscher Basketball-Bund (Hrsg.): Minibasketball o. J.
- Deutscher Fußball-Bund (Hrsg.): Mit kleinen Spielen zum großen Spfel.
- Dietrich, K.: Fußball – Spielgemäß lernen – Spielgemäß üben. Schorndorf ³ 1973.
- Döbler, E.; Döbler, H.: Kleine Spiele. Berlin-Ost ⁷ 1974.
- Dürrwächter, G.: Volleyball – spielend lernen – spielend üben. Schorndorf ⁵ 1973.
- Dürrwächter – Dietrich – Schaller: Die großen Spiele. Putty Verlag, Wuppertal.
- Endert, Th.; Langhoff, G.: Schüler spielen Handball. Berlin-Ost 1965.
- Grumbach, M.: Tischtennis – Grundschule. Schorndorf 1975.
- Hafedorn, G.: Das Basketballspiel. Köln 1968.
- Hagedorn, G.; Bisanz, G.; Duell, H.: Das Mannschaftsspiel. Frankfurt/M. 1972.

- Heddergott, K. H.: Neue Fußball-Lehre. Frankfurt/M. ² 1974.
- Käsler, H.: Handball vom Erlernen zum wettkampfmäßigen Spiel. Schorndorf 1970.
- Lautwein, T.: Sportliches Spielen in der Grundschule. Schorndorf 1978.
- Knüppel, H.: Freizeitsport Badminton in Schule und Gruppen. Stuttgart 1976.
- Maywald, S.: Badminton richtig gespielt. Gelsenkirchen Kruppa 1961.
- Singer, E.: Handball leicht gemacht. Ein Lehrbuch für Schule und Verein. Schorndorf ⁴ 1973.
- Stöcker, G.: Schulspiel Basketball. Vom Spielen zum Spiel. Schorndorf ⁴ 1973.
- Vick, W.; Busch, H.; Fischer, G.: Schulung des Hallenhandballs. Berlin – München – Frankfurt/M. 1972.
- Wiemann, K.: Spiel mit. Frankfurt/M. ⁶ 1974.

Lehrinhalt: Leichtathletik

- Bernhard, G.: Leichtathletik der Jugend Band I. Frankfurt/M. ⁵ 1971.
- Kiphard, E. J.; Huppertz, H.: Erziehung durch Bewegung. Bonn ⁴ 1977.
- Koch, K.: Laufen, Werfen in der Grundschule. Schorndorf ³ 1973.
- Koch, K.: Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik I. Grundausbildung im obligatorischen Unterricht der Schule. Schorndorf ⁶ 1974.
- Schulz, H.: Leichtathletik für Kinder bis zum 8. Lebensjahr. Celle 1974.
- Nett, T.: Das Übungs- und Trainingsbuch der Leichtathletik: Der Sprint, Band 1. Berlin 1974.
- Die Technik beim Hürdenlauf und Sprung, Band 2. Berlin 1961.
- Die Technik beim Stoß und Wurf, Band 3. Berlin 1961.

Lehrinhalt: Gerätturnen

- Dieckert, J.; Kreiß, F.; Meusel, H.: Turnen, Sport, Spiel. Schulbuch für Jungen und Mädchen, Teil 1 (8–12 Jahre). Frankfurt/M. ³ 1974.
- Kiphard, E. J.; Huppertz, H.: Erziehung durch Bewegung. Bonn ⁴ 1977.
- Koch, K.: Grundschulturnen an Geräten. Schorndorf ⁵ 1973.
- Koch, K.; Trimmermann, H.: Vom Steigen und Balancieren zum Turnen am Schwebebalken. Schorndorf ³ 1970.
- Kunow, L.; Preuschat, F.: Wir turnen am Lüneburger Stegel. Frankfurt/M. ² 1965.
- Lewin, K.: Turnen im Vorschulalter. Berlin-Ost ³ 1973.
- Meusel, H.: Vom Schaukeln und Schwingen zu Schwungstemmen und Umschwüngen. Schorndorf ³ 1972.
- Meusel, H.: Vom Purzelbaum zum Salto. Schorndorf ⁴ 1971.
- Müller, H.: Helfen und Sichern im Gerätturnen. Frankfurt/M. ⁴ 1973.
- Käupke, R.; Koch, K.: Vom Klettern und Klimmen zum Turnen an den Ringen. Teil 1: Schwingende Taue und Schaukelringe. Schorndorf 1969.

Lehrinhalt: Rhythmik/Tanz

- Bergese, H.: Singen und Spielen, Band 1. Wolfenbüttel ² 1953.
Schmolke, A.:
Gaß-Tutt, A.: Tanzkarussell, Teil 1 und 2. Fidula 1972 (1), 1978 (2).
Glathe-Seifert, B.: Rhythmik für Kinder. Wolfenbüttel 1973.
Haselbach, B.: Tanzerziehung. Grundlagen und Modelle für Kindergarten, Vor- und Grundschule. Stuttgart 1971.
Hoellering, A.: Zur Theorie und Praxis der rhythmischen Erziehung. Berlin 1966.
Keller, W.: Ludi musici., Teil 3. Fidula 1973.
Klindt, E.: Tanzen in der Schule. Teil 1: Amerikanische Gemeinschaftstänze für den Anfangsunterricht. Schorndorf ² 1973.
Klindt, E.: Tänze aus Israel. Ahrensburg 1970.
Schabert, K.:
Langhans, H.; Schmolke, A.: Europäische Tänze. Eine Sammlung von Volkstänzen und Tanzmusiken, Heft 1–11. Wolfenbüttel 1954–1971.
Plam, F.; Lander, H.: Tänze aus Amerika, Band 1. Regensburg ² 1964. Band 2. Regensburg 1964.
Probst, W.; Vogelsteinmann, B.: Musik, Tanz und Rhythmik mit Behinderten. Regensburg 1978.
Schäfer, H.: Tanz mit. Singtänze. Boppard ² 1975.
Schermus, H.: Tänze aus dem Wilden Westen. Frankfurt/M. 1958.
Schumacher, E.: Singspiele und Kindertänze für die Grundschule. Schorndorf 1972.
Seybold, A.: Schulgymnastik (Zusammenfassung der Reihen: Üben und Spielen mit dem Ball, Seil und Reifen). Frankfurt/M. 1975.

Testverfahren

- Kiphard, E. J.; Schilling, F.: Körperkoordinationstest (KTK). Weinheim 1974.
Kiphard, E. J.: Trampolin-Körperkoordinationstest (TKT) in Bewegungs- und Koordinationsschwächen. Schorndorf Band 39.
Lincoln-Oseretzky-Takala: LOS KF 18. Weinheim ² 1974.
bearbeitet von Eggert, D.
Lapp, G.; Schoder, G.: Motorische Testverfahren. Stuttgart 1977.
Schilling, F.: Checklist motorischer Verhaltensweisen. Braunschweig 1976.

Zeitschriften

- Motorik — Zeitschrift für Motorpädagogik und Mototherapie (erscheint vierteljährlich). Schorndorf
Praxis der Leibesübungen (erscheint monatlich), Limpert. Homburg.
Sportunterricht — Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports. Schorndorf.

Audiovisuelle Medien

Filme 16 mm

- FT 561 Anfängerschwimmen Körbs 1960/61. (15 min s/w Ton).
FT 2287 Basketball I: Die Grundlagen. Hagedorn 1970. (27 min. s/w Ton).
FT 2288 Basketball II: Das Spiel. Hagedorn 1970. (26 min. s/w Ton).
F4 86 Bewegungserziehung im 1. und 2. Schuljahr. Diem/Nikolai 1955.
(23 min. s/w).
F5 16 Bewegungserziehung im 3. und 4. Schuljahr. Diem/Nikolai 1957.
(20 min. s/w).
F5 17 Bewegungserziehung in der Landschule. Preugschat/Kunow 1958.
FT 392 Bodenturnen I: Vom Purzelbaum zum Überschlag. Ohnesorge 1951/53.
(11 min. s/w Ton).
FT 426 Bodenturnen II: Bodenkippen und Überschläge. Ohnesorge 1953/55.
(12 min. s/w Ton).
FT 526 Grundformen der Schwimmarten. Körbs 1960/61. (15 min. s/w Ton).
FT 1266 Grundlagen der Körperbildung. Jonath/Kirsch 1967. (27 min. s/w Ton).
FT 777 Leichtathletik I: Der Lauf. Jonath/Kirsch 1964. (27 min. s/w Ton).
FT 848 Leichtathletik II: Der Sprung. Jonath/Kirsch 1965. (27 min. s/w Ton).
FT 849 Leichtathletik III: Wurf und Stoß. Jonath/Kirsch 1965. (27 min. s/w Ton).
F3 40 Richtige Hilfestellung beim Turnen. Ohnesorge 1949. (15 min. s/w Ton).
FT 960 Schulsonderturnen. Diem/Schlotzmethner 1967. (27 min. s/w Ton).
FT 1252 Turnen I: Umschwünge, Bantz/Nikolai 1967. (27 min. s/w Ton).
FT 2129 Turnen II: Schwungstemmen. Bantz/Nikolai 1969. (14 min. s/w Ton).
FT 2130 Turnen III: Kippen. Bantz/Nikolai 1969. (23 min. s/w Ton).
FT 2131 Turnen IV: Umschwünge und Kreisswünge. Bantz/Nikolai 1969.
(16 min. s/w Ton).
FT 2132 Turnen V: Bodenturnen. Bantz/Nikolai 1971.

Arbeitsstreifen/Super-8-mm-Filme

Vorführdauer 2–4 Minuten

Serien zum: Basketball, Bodenturnen, Fußball, Gerätturnen, Handball, Hochsprung, Leichtathletik, Schwimmen, Skilaut, Trampolinspringen, Volleyball.

Gesamtverzeichnis: Verlag Hofmann, 7060 Schorndorf bei Stuttgart, Postfach 1360.

Schallplatten mit Tanzbeschreibungen liefern die Verlage:

Calig, Freiburg i. B. (Rhythmen und Tänze der Völker/Camerata – Europäische Tänze);

Fidula, Boppard/Rhein;

Kögler, Stuttgart-Möhringen;

Michaelis, Neu-Isenburg;

Mundsburger Musikmagazin, Hamburg 22;

Teldec-Schallplatten GmbH, Hamburg (Tänze der Völker);

Trimm-Programme LP 237 1513

LP 237 1433