

2.3 Technik- und Koordinationstraining (P. Hirtz)

2.3.1 Ziel- und Aufgabenstellung

Im Folgenden sollen einige praktische Hinweise zur Umsetzung der in den Abschnitten 7 und 8 des Kapitels 4 (Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre) der Lehrmaterialien zur sportartübergreifenden Basisqualifizierung von Übungsleitern gegeben werden. Gemeint sind Maßnahmen und Verfahren zur Ausbildung, Vervollkommnung und Erfassung koordinativer Fähigkeiten (Aspekte des Koordinationstrainings) sowie zur Aneignung, Vervollkommnung und Anwendung sportlicher Techniken (Techniktraining). Da das Techniktraining stärker sportartspezifischen Charakter trägt und dadurch in besonderem Maße Gegenstand der sportartspezifischen Übungsleiterqualifizierung sein wird, soll hier der Schwerpunkt auf einer Übungs- und Testsammlung zur allgemeinen sportartübergreifenden Ausbildung und Erfassung koordinativer Fähigkeiten liegen.

2.3.2 Allgemeine Hinweise und Beispiele zum Techniktraining

Sportliche Techniken spielen im Sport eine nicht zu unterschätzende Rolle und dies nicht nur im leistungsorientierten Sport der Kinder, Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen, sondern durchaus auch – wenn auch im eingeschränkten Maße – im Breitensportlichen und gesundheitsorientierten Üben von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.

Entsprechend den Phasen des Lernprozesses gliedern wir das Techniktraining in

- Technikvoraussetzungstraining
- Technikerwerbs- bzw. Technikaneignungstraining
- Technikanwendungstraining

Wir wollen uns hier auf einige allgemeine Hinweise und Beispiele zum Technikvoraussetzungs- bzw. Technikerwerbstraining beschränken.

Technikvoraussetzungstraining

In dieser Phase sind grundlegende Lernvoraussetzungen zu schaffen. Die Lernenden müssen über ein bestimmtes Niveau konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und entsprechende Bewegungserfahrungen verfügen. Neben den Methoden zur Ausprägung koordinativer Fähigkeiten (vgl. 2.4.3) sind dabei zwei wichtige Methoden die Arbeit mit Übungsreihen und das Stellen von Bewegungsaufgaben.

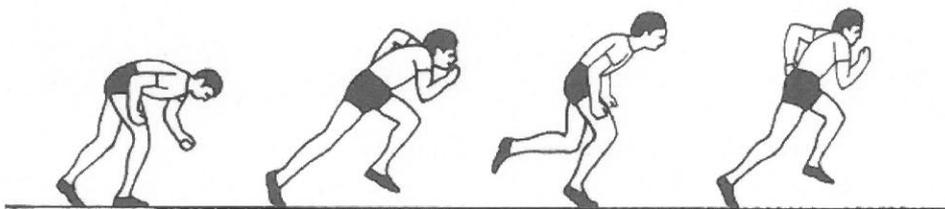
Übungsreihen

Methodische Reihen oder Übungsreihen sollen das Erlernen/Aneignen von sportlichen Techniken erleichtern. Diese Vorübungen besitzen eine gewisse Ähnlichkeit mit der zu erlernenden Zielübung und sind darüber hinaus nach der Schwierigkeit geordnet. Sie können nach dem Prinzip der verminderten Lehrhilfe (ganzheitlich, aber erleichterte Bedingungen – wie z.B. beim Erlernen des Tiefstarts) oder nach dem Prinzip der Aufteilung in Teileinheiten (erst getrennt üben, dann zusammenfügen – wie z.B. beim Erlernen der Kugelstoßtechnik) geordnet sein.

Beispiel: Übungsreihe zur Entwicklung der Technik des Tiefstarts

Grundübung 1: Hochstart

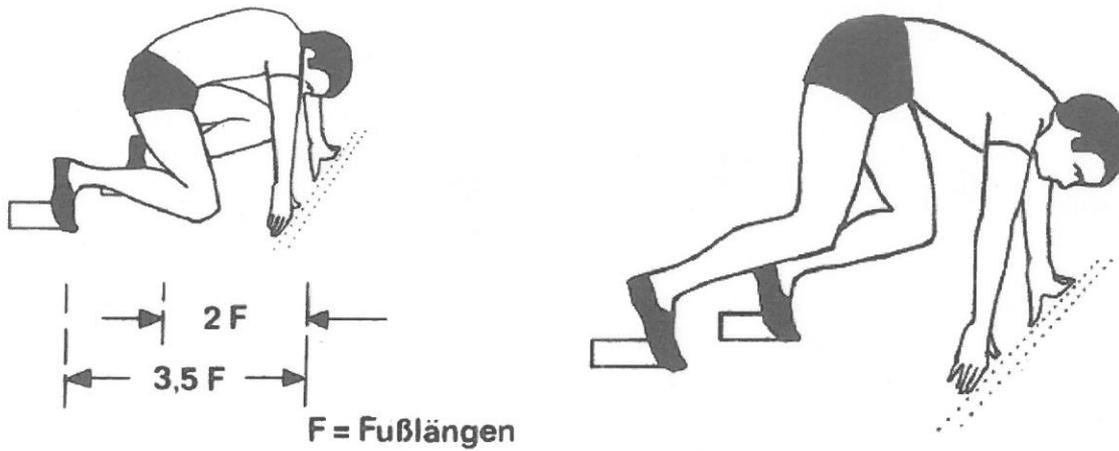
Aufgabe: Erlernen des Starts aus gebeugter Körperhaltung



Grundübung 2: Ablaufen aus der hohen Fertigstellung

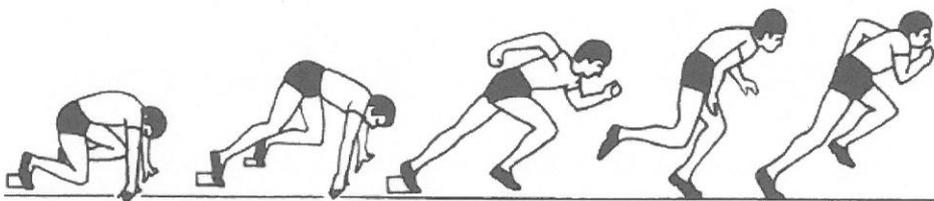
Aufgabe: Erlernen des Tiefstarts unter erleichterten Bedingungen

Grundübung 3: Einnehmen der „Auf die Plätze – Stellung“
 Aufgabe: Erfassung der Ruhestellung



Grundübung 4: Einnehmen der Fertigstellung mit Ablaufen
 Aufgabe: Erfassung der Fertigstellung mit Ablaufbewegung

Grundübung 5: Gesamtbewegung ohne Kommando
 Aufgabe: Erlernen des Gesamtbewegungsablaufes



Grundübung 6: Kommandostarts
 Aufgabe: Üben unter wettkampfmäßigen Bedingungen

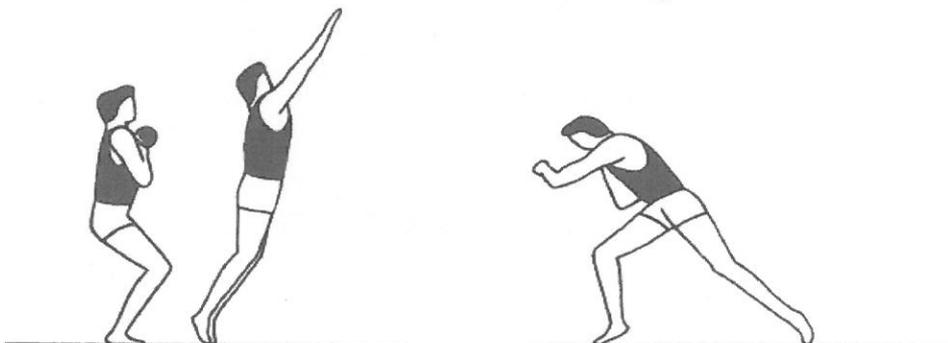
Beispiel: Übungsreihe zur Entwicklung der Technik Kugelstoß

Grundübung 1: Standstoß frontal
 Aufgabe: Erarbeitung der translatorischen Bewegung

Grundübung 2: Stoßauslage einnehmen
 Aufgabe: Erarbeitung der Stoßauslage

Standstoß frontal (GÜ 1)

Stoßauslage einnehmen (GÜ 2)

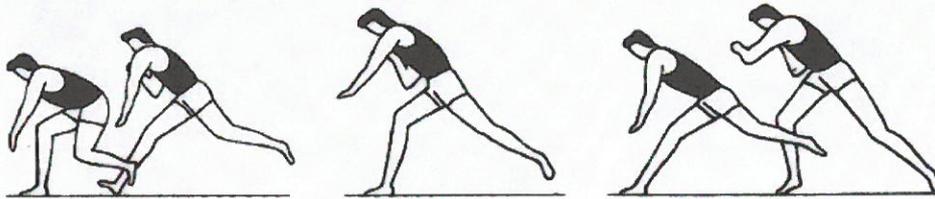


Grundübung 3: Standstoß
 Aufgabe: Erarbeitung und Festigung der Hauptphase

Grundübung 4: Angleiten ohne und mit Kugel

Aufgabe: Erarbeitung des Angleitens

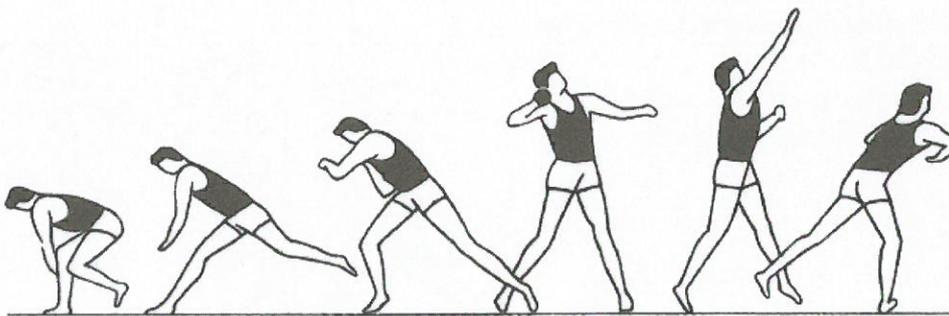
Angleiten ohne und mit Kugel (GÜ 4)



Grundübung 5: Gesamtbewegung

Aufgabe: Erarbeitung und Festigung des Gesamtprofils Kugelstoß

Gesamtbewegung (GÜ 5)

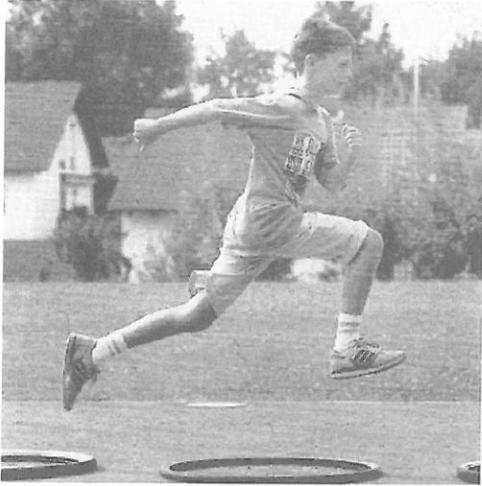


Bewegungsaufgaben

Eine andere Methode im Voraussetzungstraining ist das Stellen von Bewegungsaufgaben. Damit soll das Probieren, das Selbst-Herausfinden und das selbständige Problemlösen erreicht werden. Das Erfühlen und Erleben steht im Mittelpunkt, nicht das Intellektualisieren, so dass ein entspanntes, natürliches, auch spielerisches Lernen erreicht wird.



Weitspringen in der Kette



Vielseitiges Springen über Reifen und Bananenkartons



Slalomhüpfen in der Gruppe

(alle Abbildungen sind der Zeitschrift „Leichtathletiktraining für Schule und Verein“ Nr. 5/6, 1992 entnommen)

In allen Sportarten und Disziplinen müssen die sportlichen Techniken erst einmal neu erlernt bzw. angeeignet werden, d. h. alle Phasen des motorischen Lernens müssen durchlaufen werden. Darüber hinaus dominiert das Neulernen bei Sportarten mit einer großen Zahl zu erlernender Techniken, die darüber hinaus noch direkter Gegenstand der Bewertung sind, allerdings auch unter relativ standardisierten, ungestörten Bedingungen ablaufen (z.B. Gerätturnen, Eiskunstlauf, Wasserspringen).

Besonders wichtig in der Aneignungsphase sind

- die Schaffung einer Bewegungsvorstellung und
- das erste erfahrungsbereichernde Üben.

Im folgenden werden einige wichtige Hinweise dazu gegeben.

Bewegungsvorstellung schaffen:

- Lernbereitschaft durch Motivation sichern! Konzentration garantieren!
- Bedeutung des zu Erlernenden herausstellen!
- Kurze, präzise, auf das Wesentliche konzentrierte Erklärungen verwenden!
- Jüngere Kindern können höchsten 2-3 Teilinformationen verarbeiten, Erwachsene bis maximal 7 oder 8

neue Informationen (über 30 werden mitunter vermittelt!).

- Bildhafte Begriffe verwenden!
- Die „tragenden Informationen“ zuerst, bevor die Kanalkapazität durch Vorbemerkungen und Hilfsinformationen blockiert ist!
- Beziehungen zu bisherigen Erfahrungen knüpfen!
- Anschauungsmaterialien (Bildreihen, Videoaufnahmen) „vorsichtig“ und kombiniert verwenden!
- Eigene Demonstration wirkt besonders motivierend, allerdings nur sinnvoll, wenn fehlerfrei möglich!

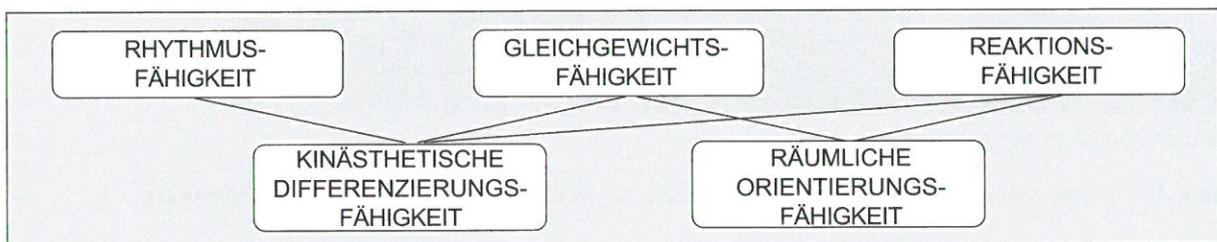
Erfahrungsbereicherndes Üben sichern:

- Schnell zum Üben übergehen!
- Das „Erfühlen“ sichert erst die richtige Bewegungsvorstellung!
- Erfahrungen selbst sammeln lassen!
- Gute Übungsbedingungen sichern!
- Größten, typischen Fehlern vorbeugen!
- Rhythmische Sprechweise unterstützt das Üben!
- Erleichterte Bedingungen schaffen!
- Erste Erfolgserlebnisse sichern!
- Erste Erfolge schnell belobigen!
- Nur Grobfehler korrigieren!
- Methode der „Bewegungsführung“ durch den Übungsleiter durchaus sinnvoll!
- Häufig üben, aber zu viele Wiederholungen vermeiden!
- „Zeit nehmen“ in dieser Phase!

Zu Inhalten und Methoden der folgenden Phasen der Festigung, Perfektionierung und Anwendung sportlicher Techniken erfahren Sie mehr in der sportartspezifischen Aus- und Weiterbildung.

2.3.3 Übungen zur Ausbildung und Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten - Aspekte des Koordinationstrainings

Vergleichen Sie dazu Abschnitt 4.7 der Lehrmaterialien zur sportartübergreifenden Basisqualifizierung! Dort hatten wir Ihnen u.a. die folgende Übersicht über fundamentale koordinative Fähigkeiten im Sport übermittelt.



Wir konzentrieren uns hier exemplarisch auf zwei fundamentale koordinative Fähigkeiten, auf die kinästhetische Differenzierungs- und die Gleichgewichtsfähigkeit, um Ihnen einige methodisch praktische Anregungen zu vermitteln.

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

Regel: Wähle vorrangig Übungen und Bewegungsaufgaben aus, für deren Lösung es erforderlich ist, Informationen über die räumlichen und zeitlichen Parameter der eigenen Bewegungstätigkeit, über Winkeltellungen in den Gelenken und über den Grad der Muskelan- und -entspannung genau zu unterscheiden und richtig zu verarbeiten!

Grundübungen:

Wir konzentrieren uns im Folgenden auf fünf Grundübungen, die charakteristische motorische Differenzierungsleistungen erfordern.

Grundübung 1: Differenziertes Werfen und Rollen

Zu variierende Gegenstände:

Verschieden große Bälle (Tischtennis-, Schlag-, Tennis-, Soft-, Gymnastik-, Hand-, Fuß-, Basket-, Medizinball), Sand- oder Bohnensäckchen, Indica-Bälle, Badminton-Bälle, Keulen, Gummiringe, Frisbee-Scheiben u.a.

Zu variierende Ziele:

Horizontale und vertikale, flache und hohe, Körbe, Matten, Zonen, , Reifen, Kastenteile, Basketballbrett, Behälter, Markierungshütchen, Medizinbälle, hängende und pendelnde Reifen, Gitterwand, Zeitungen mit Wäscheklammern an Zauberschnur, über Zauberschnur, Volleyballnetz, Kästen, Barren, Reck – auch Partner u.a.

Zu variierende Wurf- und Rollbewegungen:

Mit der linken und der rechten Hand, beidhändig, von unten und über den Kopf, vorwärts, rückwärts und seitwärts, rückwärts durch die Beine, mit offenen und geschlossenen Augen, aus dem Stand und aus dem Anlauf, Schlagwurf- oder Schockwurf, im Stehen, Sitzen und Liegen, im Hock- und im Kniestand, direkt und indirekt, mit Tischtennis-, Badminton- oder Tennisschläger u.a.

Belastungssteigerung:

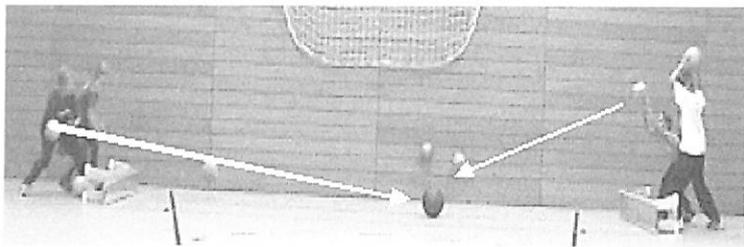
Durch Erhöhung des Zeitdrucks (genaues Werfen auf Tempo), des Komplexitätsdrucks (Kontrastieren, Variation von Zielen, Gegenständen und Wurfbewegungen gleichzeitig) und des Belastungsdrucks (Wettkampfbedingungen, nach vorangegangener konditioneller Belastung).

Übungsbeispiele

„Wilde Sau“

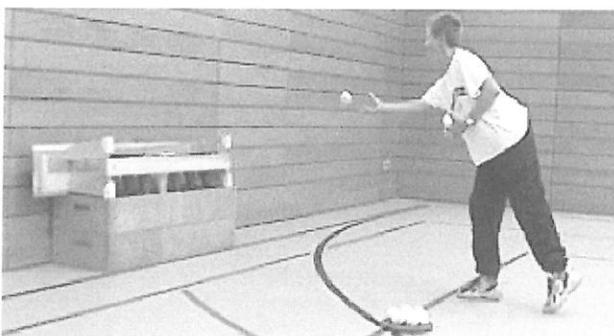
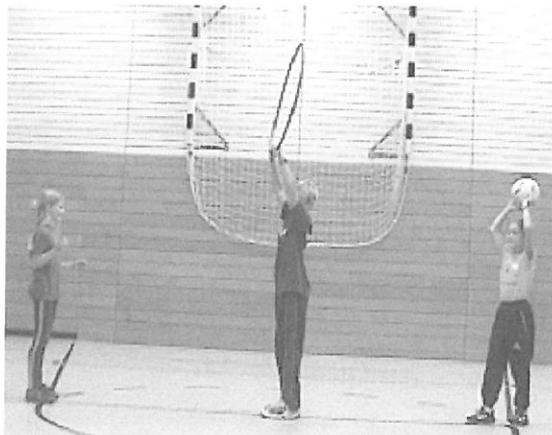
Die Mannschaften (6 bis 8 Spieler) stehen sich in Stirnreihe auf festgelegten Mallinien gegenüber. Jede Mannschaft hat gleich viele Hohlbälle; genau in der Mitte zwischen den Parteien liegt ein Medizinball. Beide Mannschaften müssen versuchen, durch Werfen mit den Hohlbällen den Medizinball (die wilde Sau) über die gegnerische Mallinie zu treiben.

Variation: Schockwurf, Wurf mit beiden Händen, Wurf rückwärts durch die Beine.



„Genau durch den Reifen“

A steht B in einem Abstand von ca. 3m gegenüber. C steht in der Mitte und hält einen Reifen hoch. A wirft den Ball durch den Reifen zu B. Dieser fängt den Ball und nimmt die Position von A ein. A dagegen wechselt zu Position C. C nimmt die Stelle von B ein usw.

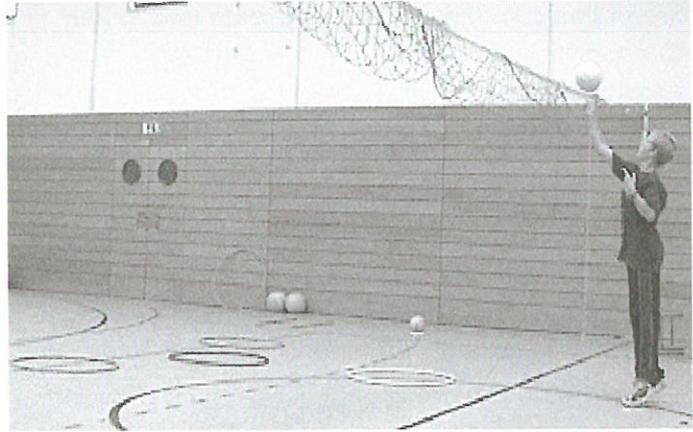


„Hütchenzielwerfen“

Zwei Bänke werden mit einem Ende auf einen großen Kasten gelegt. Zwischen die Bänke werden Markierungshütchen verkehrt herum eingehängt und festgeklemmt. Von der Abwurflinie mit dem Tennisball Zielwurf auf die Hütchenreihe. Die getroffenen Hütchen werden durch Helfer herausgenommen.

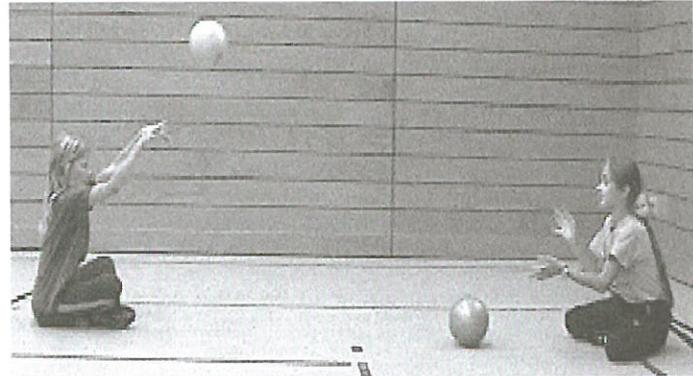
„Reifen treffen“

Würfe über eine Schnur (Volleyballnetz) in aufgezeichnete Kreise (Reifen) bei allmählicher Vergrößerung der Entfernung.



„Welches Paar kann...?“

- a) sich beide Bälle gleichzeitig mit den Füßen zuspelen
- b) sich einen Ball zuwerfen, den anderen mit dem Fuß zuspelen
- c) sich beide Bälle über den Boden zurollen; dabei kann der Abstand kontinuierlich vergrößert bzw. verkleinert werden
- d) sich beide Bälle zuwerfen; dabei kann ein Ball über den Boden gerollt werden
- e) sich beide Bälle im Sitzen zuspelen; dabei kann ein Ball gerollt werden



Grundübung 2: Differenziertes Springen und Hüpfen

Zu variierende Ziele:

In Zonen und Reifen, auf und über Matten und Kästen, Mattengraben, Zeitungen, Teppichfliesen, Gummiband, Hochsprunglatte, Tiefsprünge von Federsprungbrett, Gitterleiter, Kästen, Turnpferden

Zu variierende Art der Sprünge:

Mit dem linken und rechten Bein, beidbeinig, vorwärts, rückwärts, seitwärts, aus dem Stand und mit Anlauf, in die Weite und in die Höhe, Aufsprünge, Übersprünge und Niedersprünge, mit offenen und geschlossenen Augen, Schwersprünge, Hocksprünge, Hockwenden, Strecksprünge, Froschsprünge, Drehsprünge, Pirouettensprünge u.a.

Belastungserhöhung

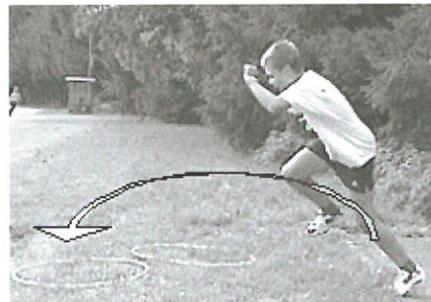
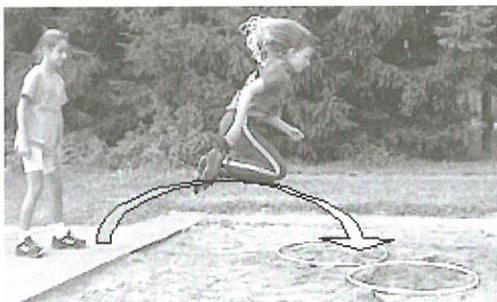
Durch Erhöhung des Zeitdrucks (Genaueres Schnellspringen), des Komplexitätsdrucks (Variationen von Zielen und Sprungarten kontrastierend; aber auch „Hüpfender Kreis“ und andere Spielformen) und Belastungsdruck (Sprünge mit zusätzlichen Gegenständen in den Händen) u.a.

Übungsbeispiele

„Zielspringen“

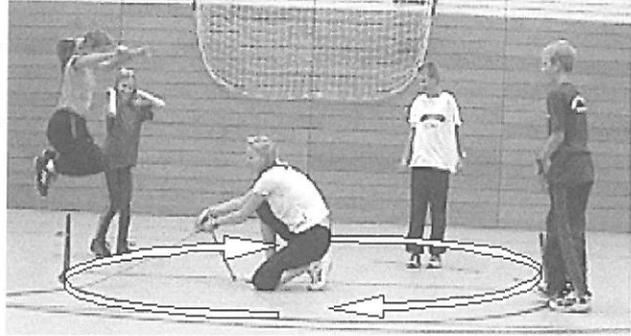
Springen in Ziele mit verschiedenem Untergrund (Sprunggrube, Laufbahn, Rasenplatz)

- a) Ein- und beidbeinig
- b) Zusätzliche Belastung (Medizinball, Gymnastikhantel u.a.)



„Hüpfender Kreis“

- a) Geschwindigkeit des kreisenden Taus verändern
- b) Höhe des kreisenden Taus verändern (bis in Kniehöhe)



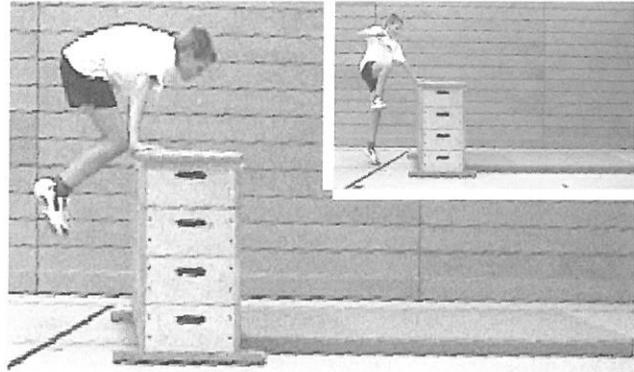
„Paarspringen“

Überspringen kleiner Hindernisse unterschiedlicher Abstände und Höhe paarweise mit Handfassung (Partnerübung; auch als Riegenwettbewerb organisierbar).

„Kastenspringen einmal anders“

Überwinden/ Überspringen von Kästen unterschiedlicher Höhe und Breite; Bewegungsbeispiele:

- a) nach beidbeinigem Absprung: Aufknien, Aufhocken, Hocke, Hockwende
- b) nach einbeinigem Absprung und einarmigem Abstützen
- c) Schersprünge u.a.



„Sprunglauf-Variationen“

Sprunglauf über Bälle oder Reifen unterschiedlicher Art mit verschiedenen Abständen.

Grundübung 3: Differenziertes Ballprellen

Zu variierende Bälle

Soft-, Tennis-, Gymnastik-, Hand-, Fuß- und Basketball

Zu variierende Prellbewegungen

Mit der linken und der rechten Hand, beidhändig mit zwei Bällen, flach, kniehoch, hüfthoch und schulterhoch prellen, in bestimmte Zonen prellen, von und auf Bänken prellen, ohne Blickkontakt zum Ball, mit geschlossenen Augen, im Sitzen und Knien, auf einem Bein stehend.

Belastungssteigerung

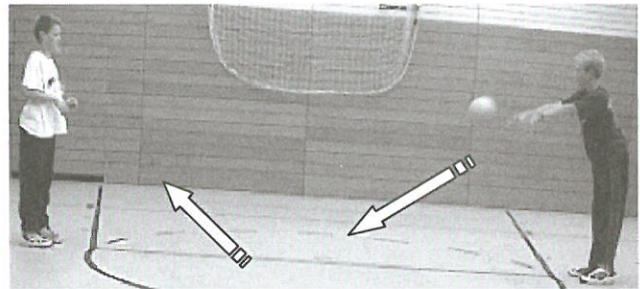
Durch Erhöhung des Zeitdrucks (auf Tempo prellen; eine bestimmte Anzahl in einer bestimmten Zeit), des Komplexitätsdrucks (gleichzeitig mit verschiedenen Bällen prellen; Pellen im Gehen und Laufen sowie Hüpfen) und Belastungsdrucks (hohe Anzahl von Prellbewegungen; genaues, schnelles und variationsreiches Pellen, Pellen als Wettbewerb)

Übungsbeispiele

„Kreisprellen“

Zwei Spieler stehen außerhalb des Kreises und prellen sich den Ball durch den Kreis zu Pellen mit rechter oder linker Hand

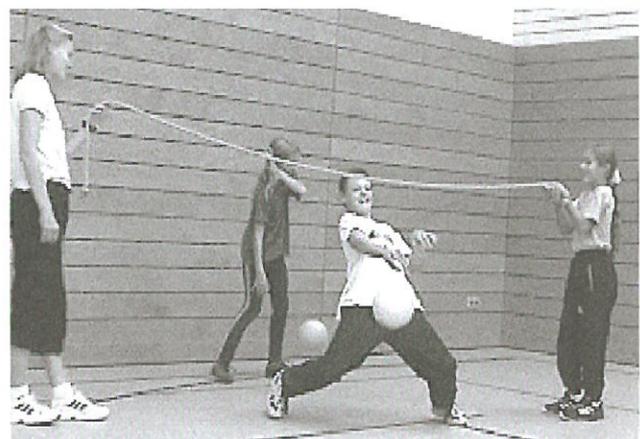
- a) Spieler bewegen sich um den Kreis (Gehen, Laufen)
- b) Verschiedene Bälle werden geprellt
- c) Als Wettbewerb (welches Paar prellt am häufigsten ohne Unterbrechung)



„Limbo-Prellen“

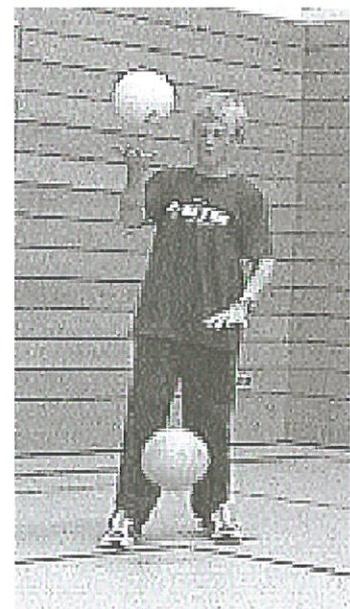
Unter etwas hindurch prellen

- a) unter einen Barren hindurch
- b) unter einem Pferd hindurch
- c) unter einer gespannten Schnur hindurch



„Einen in der Luft, einen auf den Boden“

- a) mit einer Hand prellen, mit der anderen einen Luftballon hochschlagen
- b) einen Ball prellen, einen zweiten hochwerfen und wieder (mit einer Hand) fangen



„Ballprellen“

- a) Pellen in Hüft- und Kniehöhe
- b) Pellen im Hockstand und in der tiefen Kniebeuge
- c) Mit unterschiedlichen Bällen (Basket-, Volley-, Handbälle,..)



Grundübung 4: Genaues Tempogehen und Tempolaufen

Aufgabenstellung

Zurücklegen einer bestimmten Strecke in einer bestimmten, vorgegebenen Zeit

Variationen

Gehen, Traben, Laufen, Hüpfen

Belastungssteigerung

Durch längere Strecken, höheres Tempo, häufigeres Wiederholen

Übungsbeispiele:

„Gehen nach Vorgaben“

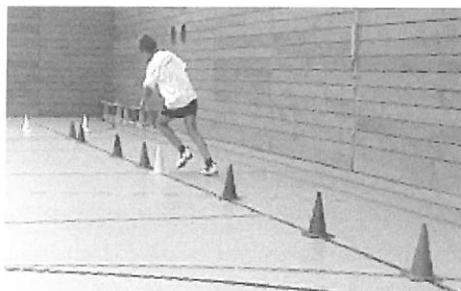
- Wechselndes Tempo (Vorgaben durch den Lehrer)
- Variation der Schrittlänge
- auf den Hacken, den Zehenspitzen, den Innen- und Außenkanten
- Schleichen wie ein Fuchs
- Trampeln wie ein Elefant

„Laufen nach Vorgaben“

- unterschiedliches Tempo (Vorgabe durch den Lehrer)
- unterschiedlicher Untergrund (Sand, Rasen, Laufbahn)
- mit kurzen und weiten Schritten, mit Sprungschritten – in ständigem Wechsel
- Durcheinanderlaufen ohne anzustoßen – mit verschiedenen Armhaltungen
- Rückwärtslaufen mit verschiedenen Schrittlängen
- Tempowechselläufe

„Schlängellauf“

Es werden Hindernisse in verschiedenen Abständen in einer Linie aufgestellt und abwechselnd mit Links- und Rechtskurven umlaufen.



Grundübung 5: Reproduzieren vorgegebener Winkel

Aufgabenstellung:

Erfühlen von Gelenkwinkeln und Körper- bzw. Gliedmaßenstellungen

Variationen:

Alle Gelenke, Kontrastieren

Übungsbeispiele

„Gliederpuppe“

Der Lehrer steht vor den Kindern und erklärt ihnen eine Gliederpuppe. Sie ist starr und bewegt nur einzelne Gelenke/ Körperteile.

- die Kinder probieren erst alleine der Lehrer sagt an was bewegt werden soll
- der Lehrer steht mit dem Rücken zu ihnen und macht Bewegungen vor, die nachgeahmt werden sollen
- der Lehrer steht den Kindern mit Blickkontakt gegenüber und macht Bewegungen vor, die Spiegelbildlich nachgeahmt werden sollen



„Links wie rechts“

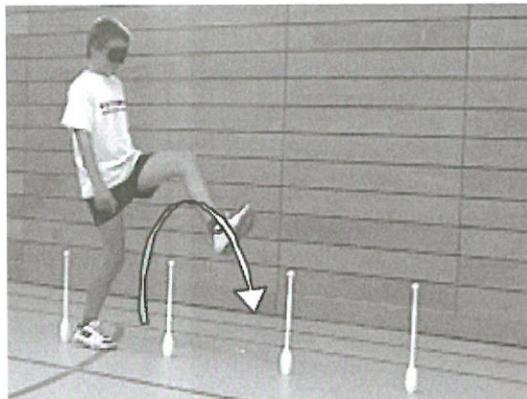
Jedes Kind wählt eine bestimmte Stellung für einen Arm (Bein, Rumpf,...). Dann schließt es die Augen und versucht, mit dem anderen Arm die gleiche Stellung einzunehmen. Dann Augen öffnen und Übereinstimmung kontrollieren.



„Flaschentanz“

Es werden Medizinbälle o.ä. im Abstand von einem Schritt auf den Boden in eine Reihe gelegt/gestellt. Die Kinder versuchen diese mit geschlossenen Augen zu übersteigen.

- a) Abstände variieren
- b) Andere Gegenstände wie Flaschen, Keulen, Bänke als Hindernis (d.h. verschiedene Höhen)

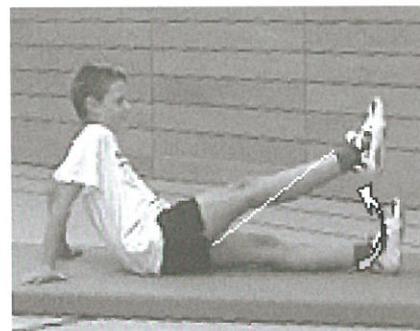


„Baum im Wind“

Heben und senken der Beine in vorgegebenen Winkelstellungen (30°, 45°, 60°, 90°)

(als Partnerübung, Partner korrigiert)

- a) mit optischer Kontrolle
- b) ohne optische Kontrolle



Gleichgewichtsfähigkeit

Regel: Wähle vorrangig Übungen und Bewegungsaufgaben aus, die durch Anforderungen an die Erhaltung und besonders an die Wiederherstellung des Körpergleichgewichts gekennzeichnet sind!

Grundübungen: wir konzentrieren uns – wie bei der Differenzierungsfähigkeit – auf einige Grundübungen.

Grundübung 1: Stehen/Balancieren auf einem Bein

Zielstellung:

Erfühlen der Wirkungszusammenhänge von Wahrnehmung (des Ungleichgewichts- und Gleichgewichtszustandes) und Bewegung (Ausgleichsbewegungen zum Erhalt und zur Wiederherstellung des Gleichgewichts), der Verschmelzung der unterschiedlichen Sinnesgegebenheiten, der multimodalen Interaktion, des funktionellen Zusammenspiels von Wahrnehmung und Motorik; Entwicklung der Standstabilität.

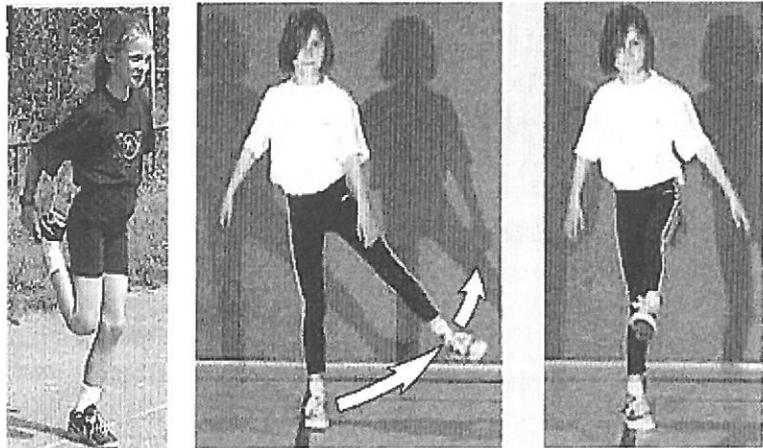
Variationsformen:

1. Stehen auf einem Bein mit offenen Augen und herabhängenden Armen
2. Stehen auf einem Bein mit offenen Augen und vor dem Körper verschränkten Armen
3. Stehen auf einem Bein mit offenen Augen und mit den Händen fixiertem „Spielbein“
4. Stehen auf einem Bein mit Kopf im Nacken
5. Stehen auf einem Bein mit Vor- und Rückschwingen des „Spielbeins“ oder/und Armkreisen
6. Stehen auf einem Bein mit Übergabe/Werfen eines Balles von der linken in die rechte Hand und zurück
7. Stehen auf einem Bein mit Hochwerfen und Fangen eines Balls
8. Stehen auf einem Bein im sogenannten Ballen- bzw. Hochzehenstand (Verkleinerung der Stützfläche) verbunden mit einer Kniebeuge im Ballenstand
9. Stehen auf einem Bein mit geschlossenen Augen und herabhängenden Armen
10. Stehen auf einem Bein nach 2 Drehungen um die Längsachse
11. Stehen auf einem Bein mit leichten „Schupfern“ durch einen Partner von hinten
12. Stehen auf einem Bein auf der Weichbodenmatte und Störung durch einen hüpfenden Partner
13. Stehen auf einem Bein auf einem Medizinball
14. Stehen auf einem Bein auf der Turnbank oder Schwebekante (auf erhöhter Stützfläche)
15. Stehen auf einem Bein auf einer Wippe, auf einem Kreisel u.a. (auf beweglicher Stützfläche)
16. „Hahnenkampf“ (Hüpfen und Kämpfen auf einem Bein, den Partner aus dem Gleichgewicht bringen und dabei selbst das Gleichgewicht halten)
17. „Tausendfüßler“
18. Kampf um das Gleichgewicht“.

Einbeinstand mit Fixieren des Spielbeins, mit Kopf im Nacken, mit Werfen und Fangen



Mit Fixieren des Spielbeins hinten, mit Vor-, Seit- und Rückschwingen des Beines



Übungshinweise:

- Versuche jeweils etwa 10 Sekunden zu stehen!
- Wechsle nach jeder Übung das Standbein!
- Fühle, wie Du Dein Ungleichgewicht mit den verschiedenen Sinnen und ihrem Zusammenwirken wahrnimmst!
- Erfühle den Mechanismus des „Aus-dem-Gleichgewicht-Geraten“
- Empfinde das Ungleichgewicht nicht als Störung, sondern als Gelegenheit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und zum Erfühlen der eigenen Körperreaktionen und -aktionen!
- Erfühle den Mechanismus des „Gleichgewicht-wieder-Herstellen“!
- Spüre die Spannung zwischen Verlust und Wiedergewinn des Gleichgewichts als Befriedigung und Lust!
- Versuche, bei den verschiedenen Anforderungen Deine eigene Lösungsstrategie herauszufinden!
- Entwickle weitere Variationsformen und Balancesituationen im Stehen auf einem Bein!
- Bedenke, erwärmte und vorgedehnte Muskeln (z.B. durch vorangegangenes Seilspringen) begünstigen die Standregulation!

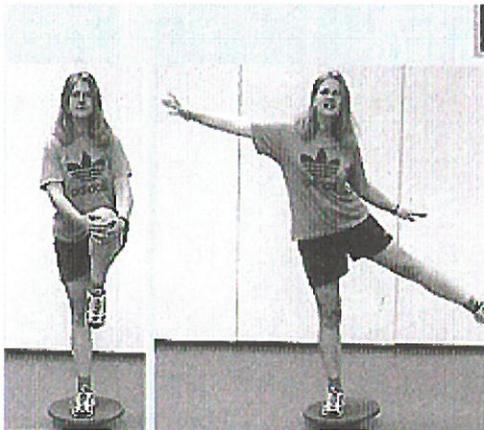
Grundübung 2: Balancieren auf schmaler Stützfläche

Zielstellung:

Erkennen und Erfühlen des Ungleichgewichts und des Gleichgewichts beim Balancieren auf schmaler Stützfläche; Entwicklung von individuellen Problemlösungsstrategien; Überwinden der Angst und Gewinnung von Lust und Freude am Bewältigen der komplexen und komplizierten Gleichgewichtsansforderungen.

Variationsformen:

1. Gehen auf Linien auf dem Boden
2. Gehen auf einem am Boden liegendes Tau oder Seil
3. Gehen und Laufen auf der Turnbank vorwärts, seitwärts, rückwärts
4. Gehen auf der Turnbank mit Zusatzaufgaben (verschiedene Armhaltungen oder -bewegungen, Kniebeugen, ganze Drehungen, Ball über dem Kopf tragen, Ball fangen und Werfen, Übersteigen eines Schaumstoffwürfels oder eines kleinen Medizinballes, Ballprellen neben und auf der Bank, Ball über die Bank rollen und nachlaufen, aneinander vorbeigehen = „Umleitung“)



Einbeinstand auf dem Sportkreisel und auf dem Kippbrett

5. Vierfüßlergang, Krebsgang, Entengang vor- und rückwärts
6. Beidbeiniges und einbeiniges Hüpfen auf der Turnbank am Ort, vorwärts und rückwärts
7. Übungen 3 bis 6 auf der umgedrehten Bank (Schwebekante)
8. Übungen 3 bis 6 auf einem Schwebebalken
9. Gehen und Übungen auf der schrägen Bank aufwärts und abwärts
10. Gehen und Übungen auf der „beweglichen Bank“ (Langbank verkehrt auf Stäben oder auch auf Medizinbällen, Weichboden-Matten-Kastenoberteil-Kombinationen; auch „Balancieren auf dem Surfbrett“ - Kastenoberteil auf 4 Medizinbällen - vgl. Fritzsche & Bartel, 1994)
11. „Fliegender Teppich“ (Marte, 1994, S. 15)
12. Gehen und Übungen auf der „Wippe“ (Langbank in der Mitte auf Kastenteilen oder einer Bank)
13. Gehen und Übungen auf der „schaukelnden Grundfläche“ (Langbank an Ringen oder verknoteten Tauen)
14. Gehen und Übungen auf Barrenholmen
15. Gehen auf schwankenden Tauen, Schlappseilen
16. Seiltanzen mit Balancierstange, Regenschirm o. ä.



Vierfüßler- und Krebsgang auf der Langbank



„Umleitung“

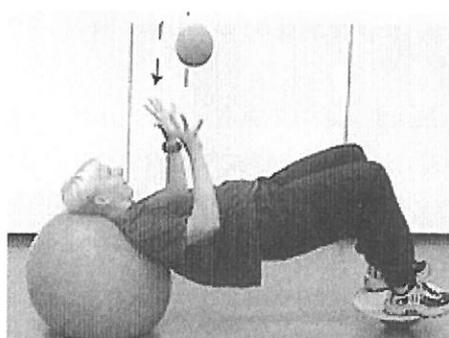
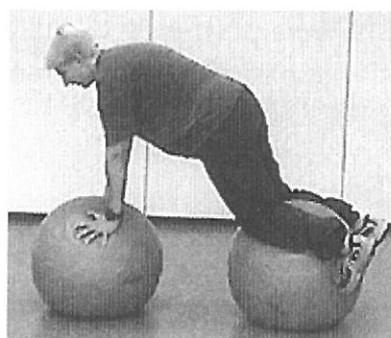
Übungshinweise:

- Fühle, wie Du Dein Ungleichgewicht mit den verschiedenen Sinnen und ihrem Zusammenwirken beim Balancieren wahrnimmst!

- Erfühle den Mechanismus des „Aus-dem-Gleichgewicht-Geratelys“!
- Empfände das Ungleichgewicht nicht als Störung, sondern als Gelegenheit zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und zum Erfühlen der eigenen Körperreaktionen und -aktionen!
- Erfühle den Mechanismus des „Gleichgewicht-wieder-Herstellers“!
- Spüre die Spannung zwischen Verlust und Wiedergewinn des Gleichgewichts als Befriedigung und Lust!
- Versuche, bei den verschiedenen Balancieranforderungen Deine eigene Lösungsstrategie herauszufinden!
- Entwickle weitere Variationsformen und Balancesituationen auf schmaler Stützfläche!
- Oberkörper ruhig halten, Bauch anspannen, Knie nicht ganz durchstrecken!
- Schaue zuerst auf einen festen Punkt am Boden und später auf einen festen Punkt in der Frontalebene!
- Kopf ruhig halten und Füße fest auf den Boden stellen!
- Wechselnde „wandlungsfähige“ Situationen entwerfen, in denen der Übende über die Auseinandersetzung mit dem Bewegungsproblem zu möglichen Handlungsperspektiven findet!



Balancieren auf dem „Surfbrett“, auf einem Gymnastikstab, auf zwei Keulen (wie auf ern)



Gleichgewichtsübungen mit dem Pezziball

Grundübung 3: Drehungen auf der Turnbank

Zielstellung:

Erkennen und Erfühlen des Ungleichgewichts und des Gleichgewichts bei Drehungen (um die Körperlängsachse); Herabsetzung der Empfindlichkeit gegenüber Drehreizen und Verbesserung der Resistenz gegen Schwindelzustände; Entwicklung von individuellen Problemlösungsstrategien; Überwindung der Angst und Gewinnung von Lust und Freude an der Überwindung und Beherrschung der kurzzeitigen Orientierungslosigkeit.

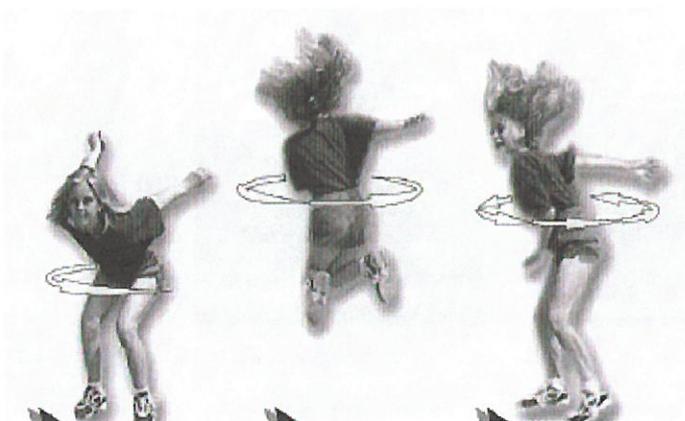
Variationsformen:

1. Drehungen um die Längsachse auf dem Boden: Ein Kind dreht das andere mehrmals
2. Drehungen um die Längsachse auf dem Boden: Beide Kinder drehen sich gemeinsam wie beim „Paarlauf“
3. Karussell: Zwei Kinder fassen sich an den Händen und drehen sich im Kreis (links und rechts herum)
4. Einbeinige Drehungen auf dem Ballenstand (Wer schafft mehr als 1/1-Drehung?)
5. Mehrere Drehsprünge links und rechts herum hintereinander

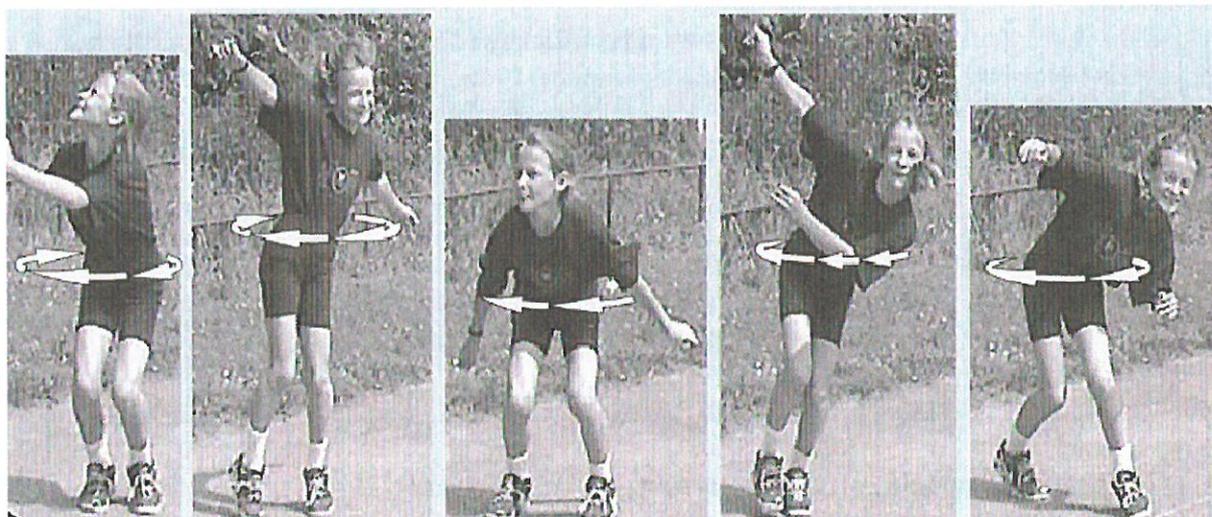
6. „Rollen-Drehsprung-Test“ (nacheinander Rolle vorwärts, Drehsprung, Rolle rückwärts, Drehsprung, Zielwerfen in verschiedene Reifen - gewertet werden die Zeit und die Zielgenauigkeit)
7. Strecksprünge mit Drehungen um die Körperlängsachse (Wer schafft 1/1- Drehung und mehr?)
8. Verbindung von Drehungen um die Längs- und Querachse (Drehsprünge und Rollen vor- und rückwärts am Boden)
9. Werfen eines Schleuderballs oder eines anderen Gerätes nach vorangegangenen zwei oder drei Drehungen (Vorsicht!)
10. Drehungen um die Längsachse auf dem Boden am Ort auf Tempo (Wie viel Drehungen in 10 oder 20 Sekunden?)
11. Zwei, drei oder fünf Drehungen auf der Turnbank ohne Absteigen und ohne Zeitdruck
12. Drehungen auf der Turnbank unter Zeitdruck (drei oder vier Drehungen in wie viel Sekunden oder wie viel Drehungen in 10 oder 20 Sekunden) –
13. Variation 6 auf der umgekippten Turnbank (Schwebekante)
14. Variationen 5 und 6 auf dem Schwebebalken
15. „Positionsruhe“ (Stand, Ballenstand, Fangen eines Balles im Stand u. a.) nach Rotationen, nach mehrfachen schnellen Dreh- und Rollbewegungen (nach 3 Rollen vorwärts oder nach 2 Rollen vorwärts und 2 Rollen rückwärts oder nach „Karussell“ u. a.)

Übungshinweise:

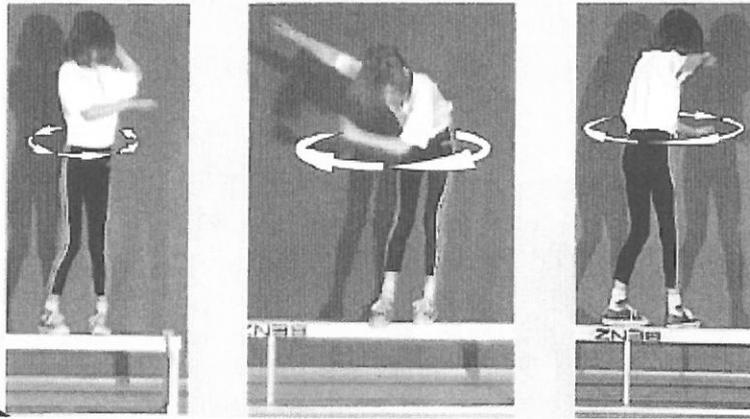
- Betrachte das Taumelgefühl und den Drehschwindel als Herausforderung!
- Versuche, den Moment der kurzzeitigen Orientierungslosigkeit und der Ungewissheit zu überwinden!
- Beachte: Durch viele Wiederholungen nehmen die Schwindelzustände ab!
- Eine Drehung zählt als abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung wieder erreicht wird.
- Beim Verlassen der Bank (kurzzeitiges Absteigen) an der gleichen Stelle wieder aufsteigen und weiter drehen!
- Mit Matten werden Bank oder Schwebebalken abgesichert!



Strecksprünge mit Drehung:
Wer schafft mehr als eine
ganze Drehung?



Mehrere Drehsprünge hintereinander links und rechts herum



Drehungen auf der Turnbank

Alle Übungen wurden den folgenden Büchern entnommen: Hirtz, P., Hotz, A. & Ludwig, G. (2000). Gleichgewicht und (2003). Bewegungsgefühl. Schorndorf: Hofmann.

2.3.4 Sportmotorische Tests zur Erfassung koordinativer Fähigkeiten

Auch hier konzentrieren wir uns exemplarisch auf die Diagnostik einiger grundlegender koordinativer Fähigkeiten.

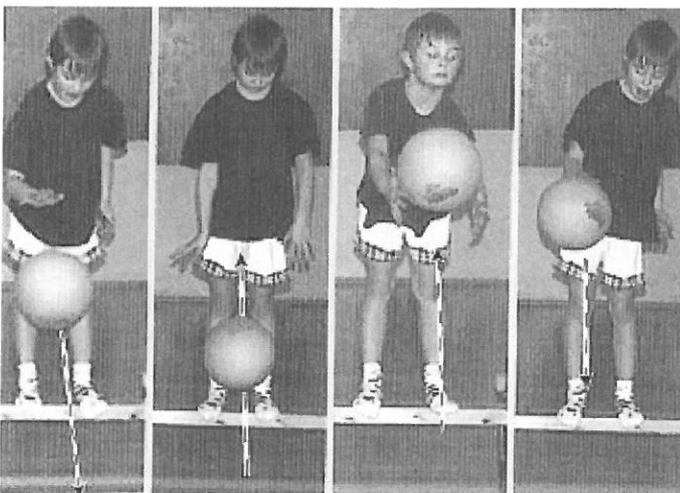
A) Gleichgewichtsfähigkeit

Ballprellen von der Schwebekante (Rusch, H. & Irrgang, W., 1998)

Aussagebereich:

Teil des Testverfahrens für den Sportförderunterricht für 6- bis 17jährige zur Grobdiagnose von Koordinationsschwächen; Beurteilung des personenbezogenen Fähigkeitsniveaus (besonders Gleichgewichtsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit)

Aufgabenbeschreibung:



Eine Turnbank wird umgedreht, drei Gymnastikbälle werden bereitgestellt. Die Versuchsperson soll auf der umgedrehten Bank stehend (hüftbreite Fußstellung und mit gestreckten Knien bei aufrechtem Oberkörper) einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

Wertung: Gezählt wird, wie oft die Versuchsperson in der vorgegebenen Zeit den Ball auf den Boden prellen kann. Der Bodenkontakt eines verlorengegangenen Balles wird nicht gezählt.

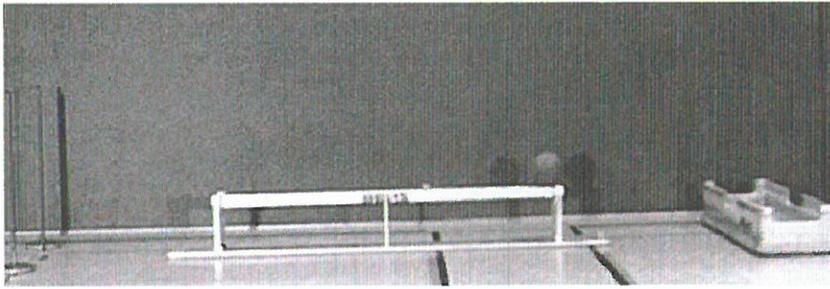
Bewertungsempfehlungen

männlich:							
	6-9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15-17 Jahre
Mangelhaft	Unter 12	Unter 28	Unter 35	Unter 37	Unter 43	Unter 40	Unter 45
Ausreichend	13 - 18	29 - 43	36 - 51	38 - 51	44 - 55	42 - 50	46 - 60
Befriedigend	19 - 24	46 - 58	52 - 66	52 - 68	56 - 66	51 - 66	61 - 78
Gut	25 - 37	59 - 79	67 - 85	69 - 84	67 - 79	67 - 86	79 - 91
sehr gut	Über 38	Über 80	Über 86	Über 85	Über 80	Über 87	Über 92
Weiblich:							
	6-9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre	13 Jahre	14 Jahre	15-17 Jahre
Mangelhaft	Unter 11	Unter 24	Unter 26	Unter 30	Unter 30	Unter 34	Unter 27
Ausreichend	12 - 19	25 - 34	27 - 39	31 - 40	31 - 42	35 - 42	28 - 37
Befriedigend	20 - 23	35 - 47	40 - 49	41 - 50	43 - 55	43 - 58	38 - 48
Gut	24 - 27	48 - 59	50 - 67	51 - 69	56 - 75	59 - 72	49 - 76
Sehr gut	Über 28	Über 60	Über 68	Über 70	Über 76	Über 73	Über 77

Balancier-Gleichgewichts-Test (Hirtz, P. u.a., 1985)

Aussagebereich: Erfassung der Gleichgewichtsfähigkeit 8- bis 14jähriger Schulkinder (Balanciergeleichgewicht unter Zeitdruck)

Testaufbau, Testbedingungen:



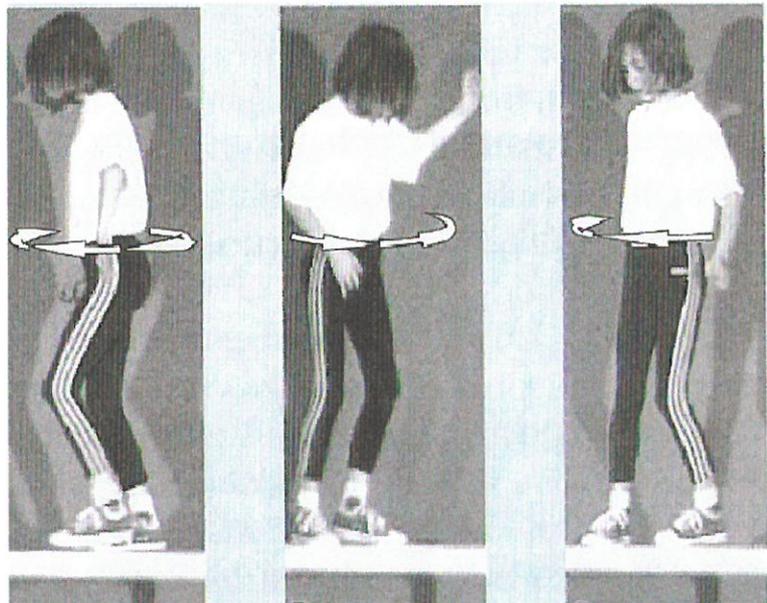
Testaufbau BGT

Auf der Schmalseite einer umgedrehten Turnbank ist zu balancieren, wobei auf der ersten Hälfte eine ganze Drehung rechts oder links auszuführen ist, auf der zweiten Hälfte eine zweimaliges beidbeiniges Vor- und Rücksteigen über ein Schaumgummi-Hindernis (4cm breit und 2,5cm hoch) und vom

Bankende aus ein beliebiger Wurf eines 2-kg-Medizinballes in ein 1,5m in Verlängerung der Bank liegendes Kastenteil. Nach einer 1/2 Drehung wird auf der Schmalseite der Bank zurückgelaufen zum Start/Ziel, das sich 1,5m vor der Schmalseite der Bank befindet.

Testanweisung:

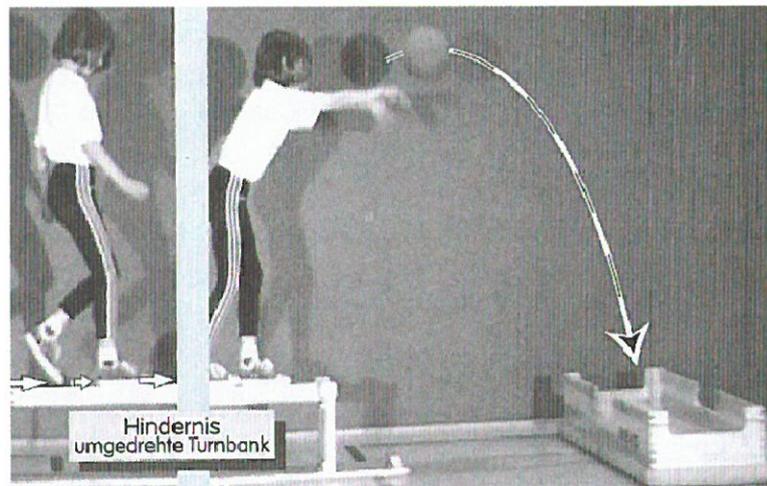
Auf das Startkommando läufst Du auf die Bank. Hier in der ersten Hälfte machst Du eine ganze Drehung. Du kannst Dich links oder auch rechts herum drehen, dann musst Du zweimal mit beiden Füßen über das kleine Hindernis steigen und zweimal auch wieder zurück steigen. Erst danach kannst Du den Medizinball aufnehmen und in das Kastenteil werfen. Drehe Dich gleich nach dem Wurf um und laufe zurück in Richtung Ziel. Alles soll so schnell wie möglich gehen, Du darfst aber die Bank nicht verlassen. Wenn Du die Turnbank doch verlässt, bekommst Du Strafsekunden. Du hast zwei Versuche, der bessere wird bewertet.



BGT – Drehung in der ersten Hälfte

Testauswertung:

Die Zeit des besten Versuchs (Zeit vom Startkommando „Fertig - los!“ bis zum Überqueren der Ziellinie bis auf Zehntelsekunden) einschließlich Strafzeit wird bewertet. Jedes Verlassen der Turnbank wird mit einer Strafsekunde belegt. Bei zwei ungültigen Versuchen (Aufgabenstellung nicht erfüllt oder mehr als 3x Bank verlassen) darf der Test noch einmal wiederholt werden. Es erfolgt dann ein Zeitaufschlag von 1/10 der erreichten Zeit. Das Nichterreichen des Wurfziels wird nicht bestraft.



BGT – Übersteigen des Hindernisses und Werfen des Balles in den Kastendeckel

Bewertungsempfehlungen BGT

Punkte	8j. Mädchen	8j. Jungen	11j. Mäd.	11j. Jungen	14j. Mäd.	14j. Jungen	Note
1	36,2	23,2	26,4	24,5	23,2	20,2	5
2	33,2	29,8	22,7	22,3	21,2	18,2	
3	29,1	27,8	20,8	19,8	19,2	16,1	4
4	25,1	25,8	18,6	17,7	16,7	14,8	
5	21,7	20,1	16,5	15,5	14,9	13,3	3
6	18,9	18,2	14,3	13,8	13,5	11,8	
7	16,6	16,5	12,9	12,6	12,5	10,8	2
8	15,2	14,9	12,1	11,9	11,8	10,3	
9	14,2	13,8	11,3	10,8	10,8	10,1	1
10	13,1	11,3	10,4	10,2	10,2	9,9	

B. Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit

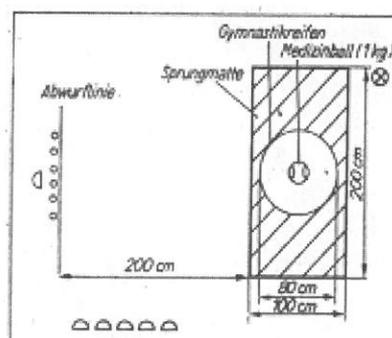
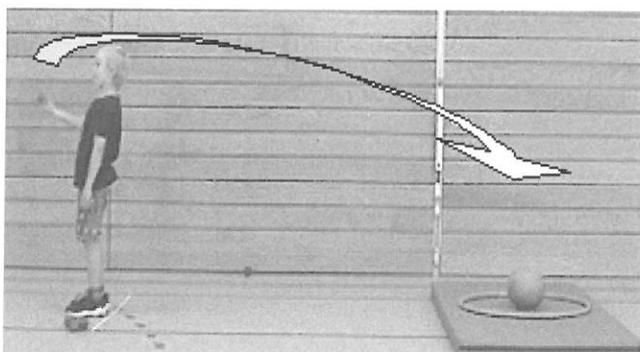
Ballzielwurf rückwärts (Jung 1985)

Aussagebereich:

Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit der oberen Extremitäten

Testaufbau, Testbedingungen:

Die Versuchsperson steht an der Abwurflinie mit dem Rücken zur Wurfrichtung (Fersen an der Linie). Wurf mit dem Schlagball über den Kopf oder die Schulter in ein 2m entferntes Ziel, ohne sich umzudrehen. Nach Erklärung, Demonstration und Probeversuch folgen fünf Wertungsversuche.



Testauswertung: (Tab. s.S. 66)

Bewertet werden die Treffer in Punkten: Treffer Sprungmatte 1 Punkt, Treffer Reifen 2 Punkte, Treffer zwischen Reifen und Medizinball 3 Punkte, Treffer Medizinball 4 Punkte. Gewertet wird die Punktesumme der fünf Wertungsversuche (vgl. Abb. Geräteaufbau).

Sprungkraft-Differenzierungstest (nach Farfel 1977 und Jung 1980)

Aussagebereich: Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit der Beine

Testaufbau, Testbedingungen:

An einem Sprungkraftmessgerät (Sprunggürteltest nach Abalakow) sind 50% der maximalen Sprungkraftleistung möglichst genau nach zu vollziehen. Nach der Ermittlung der individuellen Bestleistung durch drei Versuche verschafft sich die Versuchsperson bei drei Probeversuchen durch zusätzliche Informationen des Versuchsleiters/Lehrers eine genaue Vorstellung von dem geforderten Krafteinsatz.

In den folgenden sechs Wertungsversuchen ist der vorgegebene Sprungwert – mit weiteren Rückinformationen über den Grad der Abweichung – möglichst genau zu treffen.

Bewertungsempfehlungen: (in Punkten)

Alter	Geschlecht	Note				
		1	2	3	4	5
9	Mädchen	8	5	3	1	0
9	Jungen	8	5	3	1	0
10	Mädchen	10	7	4	2	1
10	Jungen	10	7	4	2	1
11	Mädchen	10	7	4	2	1
11	Jungen	11	8	5	2	1
12	Mädchen	10	7	4	2	1
12	Jungen	12	9	5	2	1
13	Mädchen	11	8	5	2	1
13	Jungen	13	9	6	3	1
14	Mädchen	12	9	5	2	1
14	Jungen	13	10	6	3	1
15	Mädchen	12	9	5	2	1
15	Jungen	13	10	6	3	1
16	Mädchen	12	9	5	2	1
16	Jungen	13	11	7	3	1
17	Mädchen	13	10	6	3	1
17	Jungen	14	11	7	4	2
18	Mädchen	13	10	6	3	1
18	Jungen	15	12	8	4	2

Variante ohne Gerät

Die maximale Sprunghöhe wird aus der Differenz von Reichhöhe (Kreidestrich an der Wand) und einem maximalen Strecksprung (mit Kreidestrich an der Wand) ermittelt. Bei den folgenden drei Probe- und sechs Wertungsversuchen darf die Versuchsperson nicht nach oben sehen. Rückinformationen erfolgen durch den Versuchsleiter/Lehrer.

Testauswertung:

Von den sechs Wertungsversuchern wird der schlechteste gestrichen. Berechnet und bewertet wird die mittlere Abweichung der verbleibenden fünf Wertungsversuche vom jeweiligen Vorgabewert.

Bewertungsempfehlungen: Mittlere Abweichung

Note	Grundschulalter	Jüngere Erwachsene		Punkte
		Männer	Frauen	
Sehr gut	1,2 cm	0,6 cm	1,0 cm	5
Gut	1,8 cm	1,0 cm	1,5 cm	4
Befriedigend	3,0 cm	1,5 cm	2,5 cm	3
Genügend	3,8 cm	2,0 cm	3,2 cm	2
Ungenügend	< 3,8 cm	< 2,0 cm	< 3,2 cm	1

C. Räumliche Orientierungsfähigkeit
 „Medizinballnummernlauf“ (Jung 1985)

Aussagebereich:

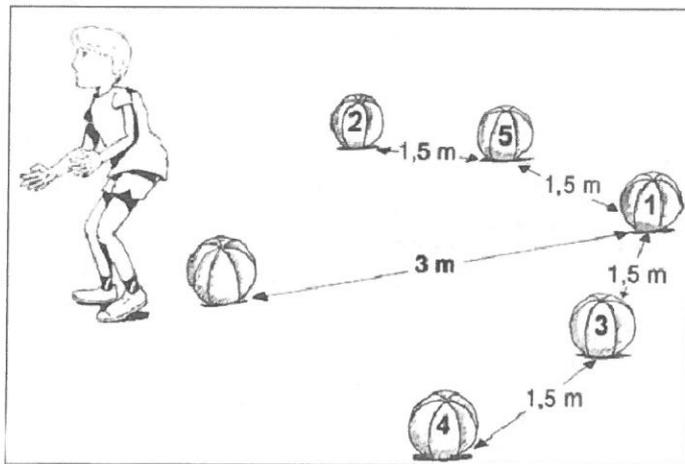
Der Test liefert Aussagen über das Ausmaß an räumlicher Orientierungsfähigkeit.

Testaufbau und -bedingungen:

Die Testperson steht unmittelbar vor einem Medizinball. Hinter ihm liegen in 3 m Entfernung auf einer Kreisbahn fünf Medizinbälle im Abstand von 1,5 m. Diese sind mit den Zahlen von 1 bis 5 deutlich nummeriert, liegen aber in ungeordneter Reihenfolge. Auf Zurufen einer Zahl dreht sich die Versuchsperson um, und läuft zu dem Medizinball mit der richtigen Nummer, berührt diesen und läuft zur Ausgangsposition zurück. Kurz vor dem Erreichen ruft der Testleiter eine neue Zahl, nach dem Berühren des „Ausgangsballes“ wird der neue Medizinball mit der entsprechenden Nummer angelaufen. Ein Versuchsdurchlauf gilt als beendet, wenn die Versuchsperson alle Medizinbälle dreimal berührt hat und zuletzt wieder den „Ausgangsballe“ abgeschlagen hat.

Bewegungsanweisung:

„Du stellst dich mit dem Rücken zu der Kreisbahn der Medizinbälle. Ausgangspunkt ist der 3 m entfernt liegende Medizinball. Die Medizinbälle hinter dir sind von 1 bis 5 nummeriert und liegen in ungeordneter Reihenfolge. Dir werden nach und nach Nummern zugerufen. Du musst dich umdrehen, hinlaufen diesen berühren und zur Ausgangsposition zurück laufen. Der Test dauert so lange bis du alle Nummern dreimal berührt hast und wieder an der Ausgangsstellung bist.“



Aufbau des „Medizinballnummernlaufs“

Testauswertung:

Gestoppt wird die Zeit vom Zuruf der ersten Zahl bis zur letzten Berührung des „Ausgangsmedizinballes“. Die Testperson erhält eine genaue Erklärung und eine Demonstration vor dem Wertungsversuch.

Bewertungsempfehlungen:

	7 Jahre	8 Jahre	9 Jahre	Jungen 14 J.	Mädchen 14 J.
sehr gut	11,0 s	10,8 s	10,8 s	7,8 s	8,0 s
gut	11,9 s	11,6 s	11,5 s	8,6 s	9,1 s
befriedigend	13,3 s	12,8 s	12,4 s	9,5 s	10,3 s
genügend	14,8 s	14,2 s	13,7 s	10,8 s	11,2 s
ungenügend mehr als	14,8 s	14,2 s	13,7 s	10,8 s	11,2 s

2.4 Sportliche Spieltätigkeit (L. Nieber)

Die sportliche Spieltätigkeit nimmt in vielfältigen Formen einen breiten Raum im Breitensport aller Altersstufen ein. Im Spiel spüren alle Beteiligten etwas von dem Besonderen, das diesem Phänomen eigen ist und sich in den klassischen Spieltheorien von JOHAN HUIZINGA, ROGER CAILLOI, BRIAN SUTTON-SMITH u.a. widerspiegelt:

Definition:

Spiele können durch eine Reihe von Gegensätzlichkeiten charakterisiert werden, wie Nichtalltäglichkeit und Feierlichkeit, Offenheit des Ausgangs und die daraus resultierende Spannung, Gegenwartserfüllung und Flüchtigkeit einer Spielsituation, aber auch Zweckfreiheit und Selbstzweck. Daraus erwächst die Spannung jedes Spiels und die Offenheit seines Ausgangs, die Spieler und Zuschauer in ihren Bann ziehen.

Schon in früher Kindheit hilft der Spieltrieb, die Umwelt zu erkunden und im doppelten Sinne zu „begreifen“, soziale Beziehungen zu knüpfen, Rollen zu erproben und zu übernehmen und vieles andere mehr (vgl. Abb.3).

Bis ins hohe Alter hält uns das Spiel körperlich und geistig frisch, bewahrt uns vor sozialer Isolation und hilft vor allem, psychophysische Spannungen abzuleiten und zu verarbeiten.

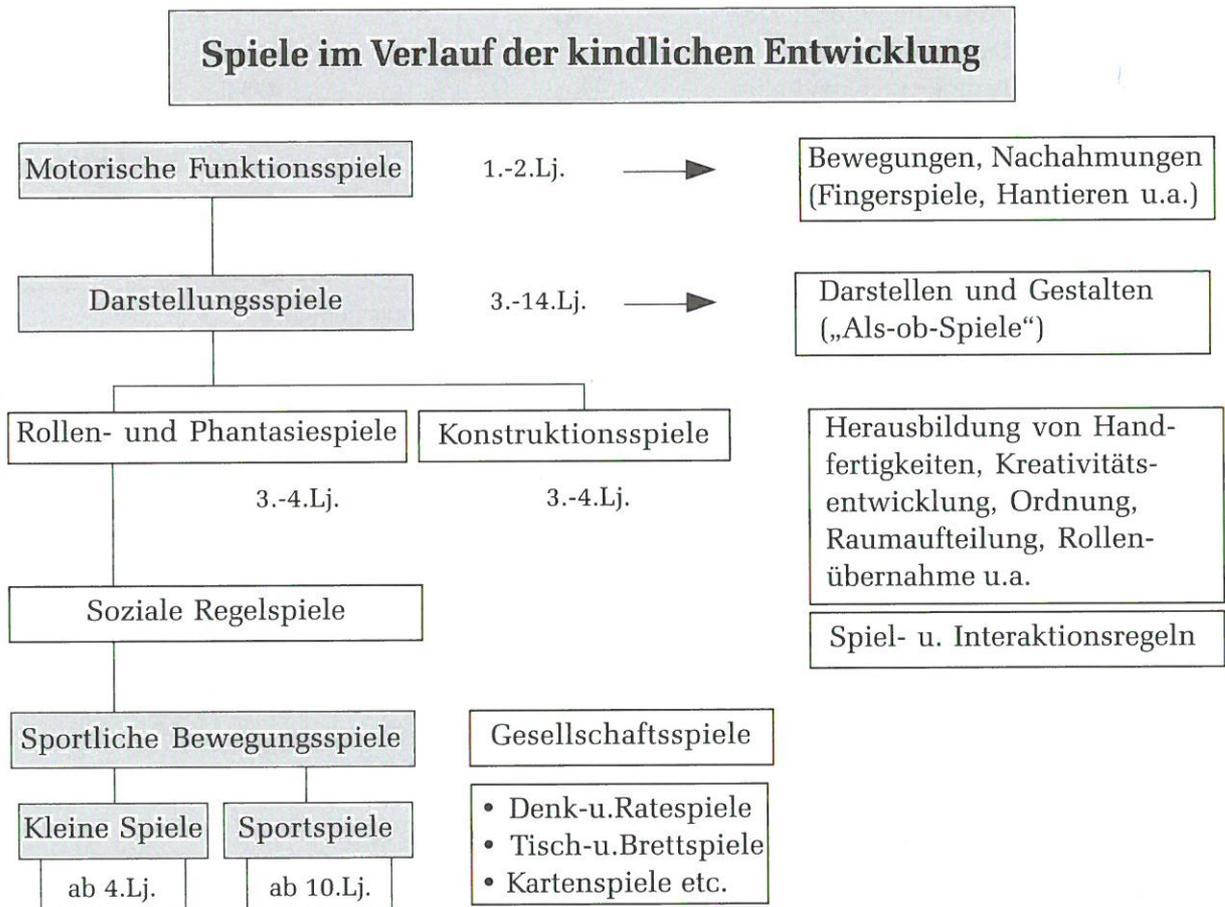


Abb. 3: Entwicklung der Spieltätigkeit in der Ontogenese (nach Döbler, 1986)

Weiterführendes Wissen:

Sportspiele durchlaufen derzeit einen sozialen Modernisierungs- und Differenzierungsprozess, der auch den Breitensport beeinflusst (Nieber,L; 1999).

Vor wenigen Jahren noch waren solche Spiele wie Unihoc, Streetball oder Streetsoccer, Beachbasketball, Beachhandball u.a. unbekannt. Leistungsligen in den Sportspielen wie bspw. die NBA entwickelten sich in den letzten Jahren zu Wirtschaftsunternehmen mit Milliardenumsätzen und begeistern weltweit Millionen Menschen. Sportspiele bekamen mit Superzeitleupe, durch mitfahrende Kameras und eingeblendete Spielstatistiken völlig neue Betrachtungsebenen. Sportjournalisten zielen mit ihren Fragen und Darstellungen im Kampf um Einschaltquoten oft auf eher sensationsträchtige Randerscheinungen als auf das Spielgeschehen selbst. Sportliches