

Der short-term high intensity Trainings-Zirkel (STHI)

Christian Trümper, Christian Vobejda & Gerd Thienes

Einleitung

In diesem Beitrag wird mit dem short-term high intensity Zirkel (STHI) ein Bewegungsangebot vorgestellt, welches an aktuellen Erkenntnissen des high intensity Trainings (HIT) anknüpft, mit Blick auf die Zielgruppe der präpuberalen und puberalen Schülerinnen und Schüler (SuS) und unter Berücksichtigung der sportbiologischen Besonderheiten des kindlichen und jugendlichen Organismus aber einzelne Belastungskomponenten gezielt modifiziert. Das Ziel ist eine komplexe Schulung unterschiedlicher motorischer Fähigkeiten zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch seine zeitökonomische, motivierende und variable Organisation verspricht der STHI eine gute Anwendbarkeit im Schulsportunterricht.

Trainingsinhalte und Trainingsziele

Das Trainingsprinzip des Zirkels beruht auf einem Wechsel von hochintensiven Kurzzeit-Kraftbelastungen und Bewegungspausen mit koordinativen Zusatzaufgaben für die bei der vorhergehenden Kraftbelastung weniger belasteten Muskelgruppen. In den koordinativ genutzten Pausen werden die durch die intensiven Kraftbelastungen teilentleerten Kreatinphosphat (KrP)-Speicher auf aerobem Wege wieder aufgefüllt, so dass die SuS erholt die nächste Kraftbelastung angehen können. Die hohe Intensität der Kraftbelastungen wird erreicht durch die Höhe der zu bewältigenden Last und/oder in Verbindung mit einer zirkelbedingt schnellen Bewegungsausführung. Mittels dieser Organisationsform werden drei zentrale Trainingsziele angestrebt:

- Erhöhung der Kraftfähigkeit (Schnell- und Reaktivkraft) durch eine Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination durch kurze, intensive Kraftbelastungen.
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungsaufgaben in den aktiven Pausen.
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit durch aerobe Resynthese der KrP-Speicher in den koordinativ genutzten Pausen mit einer Erhöhung der aeroben Kapazität.

Methodik

Der im Folgenden beschriebene STHI ist für eine Gruppengröße von 24 SuS konzipiert und besteht aus insgesamt sechs Stationen. Je nach Klassengröße und Trainingszielen kann der Zirkel hinsichtlich der Anzahl der Stationen und

AUS DEM INHALT:

Christian Trümper, Christian Vobejda & Gerd Thienes Der short-term high intensity Trainings-Zirkel (STHI)	1
Peter Schulte Mit Finten zum Erfolg	6
Thorsten Pachurka Üben im Sportunterricht – eine fast vergessene Dimension	11

Station	Bewegungsaufgaben	Primäres Trainingsziel
1	<ul style="list-style-type: none"> • Hangeln am Barren im Stütz • Slalomdribbling, Torschuss 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Stütz- u. Haltemuskulatur • Schulung der Dribbel- und Schussfähigkeit
2	<ul style="list-style-type: none"> • Situps mit Medizinbällen • Balancieren vorwärts und rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Bauchmuskulatur • Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit
3	<ul style="list-style-type: none"> • Absenken des Oberkörpers (Kastenoberteil) • Balancieren mit simultanem Ballprellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rückenmuskulatur • Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit
4	<ul style="list-style-type: none"> • Sprünge von großen Kästen • Zielwürfe aus der Drehung 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Beinmuskulatur • Schulung der Wurffähigkeit
5	<ul style="list-style-type: none"> • Kребsgang mit Ballbalancieren • Zielwürfe in einen kleinen Kasten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Gesäß-, Bein- und Rückenmuskulatur • Schulung der Wurffähigkeit
6	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärtziehen auf einer Langbank • Ballbalancieren auf einem Speckbrett 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Armmuskulatur • Schulung der Balancierfähigkeit

Tab. 1: Bewegungsaufgaben und Trainingsziel

Abb. 1: Aufbau der Station „Stütz- und Haltemuskulatur“



Dr. Christian Trümper ist Lehrer für Sport und Physik an der Realschule Steinhagen. Inhaltliche Schwerpunkte während seiner Lehrtätigkeit an den Universitäten Bielefeld und Göttingen bildeten die sportpraktisch-didaktische Ausbildung, sowie die theoretische Ausbildung in den Bereichen Trainings- und Bewegungswissenschaften, Präventives Training und Trainingswissenschaftliche Leistungsdiagnostik.

chtruemper@googlemail.com

der Belastungszeit modifiziert werden. Die Stationen sind so konzipiert, dass jeweils unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und koordinative Fähigkeiten und motorische Fertigkeiten geschult werden (Tabelle 1). Bei den Übungen 2,3 und 4 ist möglichst auf eine korrekte Bewegungsausführung zu achten. Allerdings ist anzumerken, dass die Druckbelastung der Bandscheiben als primär gefährdete Struktur im Liegen (Übung 2 und 3) deutlich geringer ist als im Stehen oder bei Sprüngen und das Gefährdungspotential einer fehlerhaften Bewegungsausführung hier als relativ gering einzuschätzen ist. In Übung 4 (Sprünge von großen

Kästen) wird die Belastung der Bandscheiben durch (Nieder-) Sprünge aber zum einen dadurch reduziert, dass die SuS in kleinen Sprüngen herab springen können, zum anderen aber natürlich auch durch die dämpfende Funktion der Weichbodenmatte.

Vor Trainingsbeginn werden die SuS in zwei gleichgroße Gruppen (A und B) eingeteilt. Innerhalb der beiden Gruppen finden sich an jeder Station Schülerpaare zusammen, die jeweils gemeinsam mit einem Paar der anderen Gruppe trainieren. Das Ziel ist es, in der Zweiergruppe in jeweils vier Min. (zwei Min. pro Schüler) möglichst viele Punkte zu erzielen.

Jeder Schüler wiederholt im stetigen Wechsel beide Bewegungsaufgaben einer Station für eine Dauer von zwei Minuten. Danach erfolgt der Partnerwechsel. Die drei anderen SuS sind auch aktiv, indem sie die Punkte notieren und sich dabei gegenseitig korrigieren.

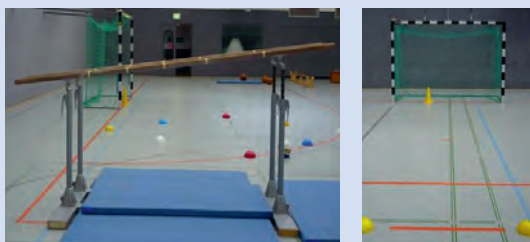
Nach Ablauf der Zeit (acht Min.) wechseln die Gruppen zur nächsten Station, sodass jeder Schüler alle Stationen durchläuft. Die gemeinsam erzielten Punkte werden addiert und den Teams gut geschrieben.

Methodische Hinweise

Um einen sicheren und wirkungsvollen Trainingsablauf zu gewährleisten, sollte die Lehrperson die folgenden Grundsätze beachten:

- Berücksichtigung der Sicherheitsbestimmungen beim Aufbau der Stationen durch SuS.
- Einweisung der SuS in die Bewegungsausführung mit Kontrolle durch die Lehrkraft.
- Detaillierte Beschreibung der Bewegungsaufgaben/ Belastungsnormative an den Stationen.

Station 1: „Stütz- und Haltemuskulatur“



Material:

- 1 Barren
- 10 Hütchen
- 1 Pylone
- 1 Fußball (FuBa)
- 4 Turnmatten (TM)

Punkte (P):

- 1P für jede „überstützte“ Markierung
- 1P für erfolgreichen Torschuss
- max. 8 P je Durchgang

Ausführung

Der Schüler hangelt sich im Stütz über die ansteigenden Holme des Barrens. Nach Abbruch der Übung (durch den Schüler) erfolgen ein Slalomdribbling durch einen Pylone-Parcours und ein Torschuss (beide Aufgaben mit dem schwächeren Bein). Für einen erfolgreichen Versuch muss der mittels einer Pylone begrenzte Zielbereich getroffen werden.

- Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur
- Schulung des Dribbelns und Schießens unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Stütz- und Haltemuskulatur (durch aerobe Resynthese der teilentleerten KrP-Speicher)

Station 2: „Bauchmuskulatur“



Material:

- 1 TM
- 1 Langbank (LB)
- 1 Reckstange (RS)
- 2 kleine Kästen (kK)
- 4 Medizinbälle (MB)

Punkte (P):

- Ein Zyklus (Rechts-Mitte-Links) je 1P
- fehlerfreies Balancieren über LB je 1P
- fehlerfreies Balancieren über RS je 2P

Ausführung

Der Schüler liegt auf dem Rücken, vor der Brust wird ein MB gehalten (das Gesäß schließt mit der Matte ab) mit dem in der Abfolge Rechts-Mitte-Links die anderen MB berührt werden. Zwischen den Kontakten werden die Schulterblätter auf dem Boden abgelegt. Danach soll jeweils zweimal über die umgedrehte LB (rückwärts) und die Reckstange (vorwärts) balanciert werden.

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Bauchmuskulatur

Station 3: „Rückenmuskulatur“



Material:

- 1 LB
- 1 Kastenoberteil
- 1 MB
- 1 Volleyball (VoBa)

Punkte (P):

- für 1-mal MB hin und zurück je 1P
- hin und zurück balancieren je 2P
- Absteigen von der LB oder Wegspringen des Balls -1P

Ausführung

Der Schüler liegt bäuchlings auf dem Langkastenoberteil, vor dem Kopf wird ein MB gehalten. Dieser wird wechselseitig neben der LB auf dem Boden aufgesetzt, ein Mitschüler fixiert den Übenden dabei auf dem Kastenoberteil. Nach drei bis fünf Wiederholungen balanciert der Schüler in beiden Richtungen über die LB und prellt dabei einen VoBa. Hier ist eine zu starke Hyperlordosierung zu vermeiden.

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und des Prellens unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Rückenmuskulatur

Station 4: „Beinmuskulatur“



Material:

- 5 große Kästen (gK)
- 1 kK
- 1 Weichboden (WB)
- 1 LB
- 3 Pylonen (unterschiedlicher Farbe)
- 2 Markierungen
- 3 Handbälle (HaBa)

Punkte (P):

- 3-mal herauf und herunter 6P
- je umgeworfene Pylone 1P

Ausführung

Der Schüler springt beidbeinig bis auf die oberste Stufe der Kästen hinauf (freie Stufenwahl, mindestens drei Stufen pro Durchgang) und von dort auf den WB. Nach drei Durchgängen stellt sich der Schüler mit dem Rücken zur LB an die gelbe Markierung. Nach Zuspieldes Balls und Nennung der Farbe der „Zielpylone“ durch den Mitschüler versucht der Übende mit einem Wurf aus der Drehung die richtige Pylone zu treffen.

- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Schulung des Werfens unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Beinmuskulatur



Dr. Christian Vobejda

ist Akademischer Oberrat im Arbeitsbereich „Sportmedizin – Training und Gesundheit“ der Abteilung Sportwissenschaft, Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft, der Universität Bielefeld.

christian.vobejda@uni-bielefeld.de

Abb. 2: Aufbau der Station „Bauchmuskulatur“

Abb. 3: Aufbau der Station „Rückenmuskulatur“

Abb. 4: Aufbau der Station „Beinmuskulatur“

Abb. 5: Aufbau der Station „Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur“

Station 5: „Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur“



- Material:**
- 5 kleine MB
 - 6 Markierungen
 - 3 (unterschiedliche) Bälle
 - 3 KK

- Punkte (P):**
- 5P für Spinnengang
 - je Kastentreffer 1P

Ausführung

Der Schüler geht im „Spinnengang“ über die kleinen MB (ohne diese zu berühren) von Hütchentor zu Hütchentor. Dabei balanciert er einen weiteren kleinen MB auf dem Bauch. Im Anschluss erfolgen sechs Würfe in die kleinen Kästen aus unterschiedlicher Entfernung und mit unterschiedlichen Bällen. Hierbei muss der Ball einmal auf dem Boden aufsetzen.

- Kräftigung der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur
- Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur

Abb. 6: Aufbau der Station „Armmuskulatur“

Station 6: „Armmuskulatur“



- Material:**
- 1 Sprossenwand
 - 2 LB
 - 1 TM
 - 1 Kreppband
 - 1 Teppichfliese
 - 1 Speckbrett
 - 1 Tennisball (TeBa)

- Punkte (P):**
- Markierung flache Bank je 1P
 - Markierung steile Bank je 2P
 - fehlerfreies Ballbalancieren 1P

Ausführung

Der Schüler zieht sich auf der Teppichfliese liegend auf einer der LB zweimal nach oben (von der Sprossenwand kann herunter geklettert oder gesprungen werden). Anschließend wird ein TeBa auf dem Speckbrett balanciert und jedes Hütchen mit dem Gesäß berührt.

- Kräftigung der Armmuskulatur
- Schulung der Balancierfähigkeit unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Steigerung der lokalen Ausdauerleistungsfähigkeit der Armmuskulatur



Prof. Dr. phil. Gerd Thienes

Diplomsportlehrer, ist Hochschullehrer für Trainings- und Bewegungswissenschaft der Universität Göttingen (Schwerpunkte: Training unter den Bedingungen des schulischen Sports, Diagnose und Ansteuerung motorischer Fähigkeiten, Fragen der motor. Entwicklung).

E-Mail: gerd.thienes@sport.uni-goettingen.de

Die Stationskarten 1-6 können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich **• sportunterricht • Zusatzmaterial** heruntergeladen werden.

- Abwechselnde Belastung der unterschiedlichen Muskelgruppen
- Kontrolle der richtigen Bewegungsausführung durch die Lehrperson

Modifikationsmöglichkeiten

Durch seine variable Organisationsform kann der STHI mittels der Aufgabenstellung, der Belastungsnormative

und der eingesetzten Materialien hinsichtlich der alters- und entwicklungsspezifischen körperlichen Gegebenheiten, angestrebten Trainingsschwerpunkte und der Rahmenbedingungen modifiziert werden. Bezogen auf die Station 1 kann z.B. je nach Leistungsniveau der SuS der Neigungswinkel des Barrens verändert werden bzw. die Größe des Zielbereichs variiert werden.

Denkbar wäre auch, aus Übungen mit ähnlicher Wirkungsrichtung einen modifizierten Zirkel zu entwerfen, der an die Geräteausstattung und Gruppengröße angepasst ist. In diesen Prozess können die SuS einbezogen werden und nach Erarbeitung des Übungsprinzips eigenständig Varianten entwickeln, diese in die Praxis umsetzen und erproben.

Aufgeschnappt

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit“

Joachim Ringelnitz



CIRCUIT-TRAINING



DIN A5, 128 Seiten + CD-ROM
 ISBN 978-3-7780-0045-8
Bestell-Nr. 0045 € 18.–

PD Dr. Andreas Klee



Circuit-Training und Fitness-Gymnastik

5., erweiterte Auflage

Das Circuit-Training wird in Schule, Verein und in Freizeitsportgruppen eingesetzt, denn es ist eine Organisationsform, mit der kleine und große Gruppen mit unterschiedlichen Zielsetzungen differenziert trainieren können. **Mit der CD-ROM können Sie eigene Circuits erstellen, abspeichern und ausdrucken sowie eigene mit der Digitalkamera aufgenommene Bilder als Circuit-Stationen hinzufügen.** Die vorliegende Neuauflage wurde durch das Kapitel Circuit-Training im Krafraum erweitert. Darin wird beschrieben, wie man einen Krafraum mit hydraulischen Krafftrainingsgeräten ausstatten kann oder mit festen Stationen des traditionellen CTs, die man aufwändiger gestalten kann und nicht mehr abbauen muss.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0045

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

Mit Finten zum Erfolg

Ein Unterrichtsvorhaben Basketball im Grundkurs der Oberstufe

Peter Schulte

„Gehe ich links vorbei, pass ich lieber nach rechts oder werfe ich?“. Drei Möglichkeiten, sich falsch oder richtig zu entscheiden und drei Chancen, zum Erfolg zu kommen, zu scheitern, hängen zu bleiben, abgeblockt zu werden oder den Ball zu verlieren. Drei Varianten, die eine Spielsituation entscheiden und drei Gründe, warum Sportspiele so faszinierend sind.

Diese Vielfalt an Lösungsmöglichkeiten mit ungewissem Erfolg begeistert Zuschauer und Spieler gleichermaßen. In diesem Unterrichtsvorhaben (13. Jahrgang) geht es um solche Varianten im Sportspiel Basketball, die eine Spielsituation entscheiden können. Sie prägen als Finten das Spiel 1:1.

Das Unterrichtsvorhaben umfasst mit der vorbereitenden Schulung des Dribblings, des Korblegers sowie des Ballvortrags insgesamt sechs Unterrichtsstunden. Hier soll die Erarbeitung von Finten als individualtaktische Maßnahme dargestellt werden nach dem Motto: In zwei Stunden mit drei Finten doppelt motivieren.

Dies bildet den Übergang zur Schulung des gruppentaktischen und schließlich mannschaftstaktischen Verhaltens im Basketball.

Die Finten

Aus einer Vielzahl von Täuschungsvarianten im Spiel 1:1 werden für die Doppelstunde exemplarisch drei ausgewählt und den Schülern vorgestellt:

- Die **Wurffinte (W)** ist durch die Antäuschung eines Korbwurfs geprägt. Bei Erfolg der Finte kann der Spieler am Gegenspieler vorbei zum Korb durchbrechen (Anhang 1).
- Die **Durchbruchsfinte (D)** täuscht den Durchbruch zum Korb nur an. Der Gegenspieler weicht zurück und der Angreifer hat nun den nötigen Platz zum ungestörten Positionswurf (Anhang 2).
- Der **Kreuzschrittdurchbruch (K)** beschreibt eine Bewegung nach links mit Antäuschung eines Passes oder Dribblings und anschließender Kreuzbewegung zur Gegenseite. Die Finte wird mit einem Korbleger abgeschlossen (s. Anhang 3).

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich diese drei Finten mit Hilfe von Schaubildern (s. Anhang) selbst erarbeiten, sie ausprobieren und schließlich im Spiel anwenden.

Die Vermittlung gelingt durch die bekannte Jigsaw-Methode, die dafür sorgt, dass sich alle mit den drei Finten auf verschiedenen Ebenen *mehrmals* auseinandersetzen müssen. Eine optimale Durchdringung des Themas ist die Folge.

Die Jigsaw-Methode

Es handelt sich dabei um ein Verfahren aus dem „Kooperativen Lernen“, bei dem sich der Kurs in Gruppen an Stationen mehrfach mit den drei Finten beschäftigt. Der binnendifferenzierende Einsatz eines (oder zweier) Experten hilft bei der Erarbeitung und dem Üben der Täuschungsvarianten.

Bei unserer modifizierten Form der Jigsaw-Methode werden drei Stammgruppen zu je sechs Personen gebildet, die sich zunächst mit *allen* drei Finten beschäfti-



gen und in der **Versuchsphase** einen Experten für je eine der drei Täuschungsvarianten finden. Später werden die Gruppen im Stationsbetrieb die drei verschiedenen Finten gesondert üben.

Als „Lernberater“ steht dann an jeder Station ein Experte zur Verfügung. Die Lehrkraft greift nur ein, wenn es notwendig ist. In der **Übungsphase** sollen die Stammgruppen mit Hilfe der Fachkräfte Schüler finden, die die drei Finten am Schluss des ersten Teils präsentieren. Die Experten selbst können das natürlich auch tun, wenn sie wollen.

Die Finten werden anhand von Schaubildern mit Ausführungshinweisen erarbeitet.

Nach Stundeneinstieg und basketballspezifischem Aufwärmen (Dribbling, Würfe...) verteilen sich die per Zufall zusammengestellten Stammgruppen auf die drei Stationen. Zuerst probieren sie an ihrer Station alle drei Finten und bestimmen aus ihren Reihen eine Fachkraft für die an der jeweiligen Station darzustellende Finte (also z.B. an Station 1 die Wurffinte W), um dann später an den einzelnen Stationen die jeweiligen Finten vertieft zu üben.

Korb 1 (Station 1): **W** wie Wurffinte.

Korb 2 (Station 2): **D** wie Durchbruchfinte.

Korb 3 (Station 3): **K** wie Kreuzschrittdurchbruch.

Der Stundenaufbau

Unterrichtsphasen	Unterrichtsinhalt/ Unterrichtsgeschehen
Einstieg	Begrüßung, Vorstellung des Unterrichtsgegenstandes, Erläuterung der Aufwärmphase. Hinweis: <i>Vermeide kräftige Sprünge oder Würfe.</i>
Aufwärmen	Basketballspezifische Techniken: Dribbling und erste Würfe.
Aufgabenstellung und Einteilung der Stammgruppen	Finten im Spiel 1:1 verstehen und ausprobieren: 3 Gruppen, die sich jeweils mit allen 3 Finten auseinandersetzen. a) Wurffinte mit anschließendem Durchbruch (W). b) Durchbruchfinte mit anschließendem Wurf (D). c) Kreuzschrittdurchbruch (K).
Jigsaw-Verfahren	<i>Aufgabe: Lernt in der Gruppe die drei Finten (s. Schaubilder) kennen, probiert sie aus und legt einen Experten für die an der Station darzustellende Finte fest. Er/Sie stellt später den anderen die geforderte Variante vor.</i>
Versuchsphase	Täuschungen im Spiel 1:1 s.o.
Kurze Gesprächsphase und Erklärung des Stationsbetriebs, evtl. Vorzeigen einer Finte	Mögliche Probleme: - Ausführung noch nicht klar, - Abwehrspieler zu aktiv, - Finten nicht ausgeprägt genug. 3 Stationen für jeweils 1 Finte. <i>Aufgabe: Übt die 3 Finten an der jeweiligen Station (W, D, K). Beginnt an der Station, an der ihr vorhin in eurer Gruppe die Finten ausprobiert habt. Nach ein paar Minuten werden die Stationen gewechselt. Legt dabei auch fest, wer am Ende des Stationsbetriebs die jeweilige Finte vor den anderen demonstriert. An jeder Station steht ein Experte für die jeweilige Finte.</i>
Erarbeitung	Finten im Spiel 1:1 im Stationsbetrieb.
Demonstration	Präsentation der drei individualtaktischen Täuschungen im Spiel 1:1 a) Wurffinte mit anschließendem Durchbruch. b) Durchbruchfinte mit anschließendem Wurf. c) Kreuzschrittdurchbruch.
Integration ins Spiel Abschluss	Anwendung der Täuschungen im Streetball (Spiel 3:3 auf einen Korb). Reflexion des methodischen Vorgehens.



Das Fazit: Mit einer Methode zweimal gewinnen

Das Jigsaw-Verfahren schafft in Verbindung mit dem Stationsbetrieb eine äußerst abwechslungsreiche Auseinandersetzung mit dem individualtaktischen Mittel der Finten. Wenn den Schülern der Ablauf klar ist, gelingt ein spannender Unterricht, der seine anspruchsvollen Ziele erreicht. Die binnendifferenzierende Möglichkeit, Schüler-Experten zu benennen, unterstützt in diesem Zusammenhang den kooperativen Prozess. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass man die Vorteile der Methode vorher deutlich kommuniziert. Vor der Erarbeitung der Finten im Spiel 1:1 ist dies in diesem Sportkurs schon mehrmals geschehen. Technische Elemente wie *Standwurf*, *Sprungwurf* und *Überkopfpas* oder *hohes/tiefes Dribbeln* und *Sternschritt* sind bereits auf diese Weise im Jigsaw-Verfahren vermittelt worden. Auch gruppentaktische Maßnahmen wie *„give and go“*, *Blocken* und *Abstreifen* könnten mit dieser Methode und dem Einsatz von Bildreihen erfolgreich vermittelt werden.

Wenn die Schüler daran gewöhnt sind, mit Bildreihen und Schaubildern zu arbeiten, gelingt auch das Aneignen anspruchsvoller taktischer Maßnahmen – entsprechende Aufgabenklarheit und genaue Zielorientierung vorausgesetzt. Sport-Leistungskurse könnten ebenfalls von dieser Art der Taktikschulung profitieren.

Praktische Hilfen sind bei diesem Unterrichtsvorhaben unerlässlich:

- Die Stationen (W, D, K) müssen deutlich gekennzeichnet werden.
- Auch sollten genügend Kopien der Bildreihen vorhanden sein. Laminierte Schaubilder der drei Finten tragen zur Überschaubarkeit bei.

- Die Wechsel der Unterrichtsphasen müssen mit besonderer Sorgfalt durchgeführt werden und die Aufgaben müssen eindeutig sein.
- Den Schülern muss Raum für individuelle Kreativität bei der Umsetzung der Finten gelassen werden. Dies erhöht die Motivation deutlich.

Der Ausblick, die Finten am Schluss im Streetball anzuwenden, hält die Spannung hoch. In der Reflexion zum methodischen Vorgehen haben die Schüler gerade dies hervorgehoben. Die Aussicht auf ein Spiel gestaltet den Prozess der theoretischen Aneignung durch Bildreihen für die Schüler erträglicher. Die Lernberatung durch Schüler-Experten und Lehrkraft wird dabei durchweg positiv empfunden. Sie hilft, ohne zu bestimmen.

Insgesamt gewinnen die Schüler durch dieses methodische Vorgehen doppelt: Sie eignen sich den obligatorischen Lernstoff der Finten theoretisch an und setzen dieses Wissen praktisch um, indem sie die Täuschungsvarianten ausprobieren, üben und im Spiel anwenden. Kooperation und Kreativität, Theorie und Tun kommen so zu ihrem Recht. Die Erarbeitung der Finten wird später durch die Anwendung im Spiel 3:3 abgerundet. Hier wird sich zeigen, wie sehr die Schüler die Täuschungsvarianten verinnerlicht haben.

Literatur

- Barth, B., Bauer, Ch. (2010). Basketball. *Modernes Nachwuchstraining*. Aachen.
- Bergmann, W. (2000, 3. Aufl.). *Basketball 2, Sport – Gymnasiale Oberstufe*. Düsseldorf.
- MSWWF, (1999). *Richtlinien und Lernpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in NRW – Sport*. Frechen.
- Neumann, H. (2004, 5. Aufl.). *Richtig Basketball*. München.

Die Anhänge 1-3 können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich **♦ sportunterricht ♦ Zusatzmaterial heruntergeladen werden.**



Anhang 1 Wurffinte mit anschließendem Durchbruch

Der Verteidiger steht in typischer Verteidigungshaltung ca. 1 m vom Angreifer entfernt.

Nach dem Fangen des Passes nimmt der Angreifer eine deutliche **Wurfposition** ein, indem er das linke Bein zurücksetzt, die Augen auf das Ziel, den Korb, richtet und den Ball wie zum Wurf über den Kopf führt.

Der Verteidiger kommt dem Angreifer mit erhobenen Händen entgegen und richtet zur Abwehr den Oberkörper auf. Dadurch verliert der Verteidiger seine stabile Grundstellung und kann nun leicht vom Angreifer passiert werden.

Der Angreifer nutzt die Gelegenheit zum Durchbruch und startet zum Korb, indem er den **linken Fuß** mit einem langen Schritt am Verteidiger vorbei auf den Boden setzt. Dabei **setzt er den Ball gleichzeitig mit dem linken Fuß** auf. Nun kann der Angreifer z. B. auch mit einem Korbleger zum Erfolg kommen.



Wichtiger Hinweis:

Der Verteidiger verhält sich zunächst nur teilweise aktiv. Er lässt sich gerne täuschen, damit der Angreifer seine Wurffinte ohne Störung durchführen kann. Später kann der Verteidiger aktiver werden.

Anhang 2

Durchbruchsfinte mit anschließendem Wurf

Der Verteidiger steht dem Angreifer in Verteidigungsgrundstellung gegenüber. Er setzt den rechten Fuß vor. Der Angreifer deutet durch einen *Ausfallschritt mit dem linken Bein* einen Durchbruch an, indem er das linke Bein nach vorne setzt. Er zwingt so den Verteidiger zurückzusinken. Der Verteidiger bewegt sich also ein wenig nach hinten. Während der Verteidiger zurücksinkt, *zieht der Angreifer das linke Bein sofort wieder zurück*, nimmt eine *Wurfposition* ein und *wirft* auf den Korb, bevor der Verteidiger wieder abwehrbereit ist.

Wichtiger Hinweis:

Der Verteidiger verhält sich zunächst nur teilweise aktiv. Er lässt sich gerne täuschen, damit der Angreifer seine Durchbruchsfinte ohne Störung durchführen kann. Später kann der Verteidiger aktiver werden.



Anhang 3

Kreuzschrittdurchbruch

Angreifer und Verteidiger stehen sich in Grundstellung gegenüber. Der Angreifer hat den Ball in der Hand, schaut zum Korb und macht plötzlich *einen nicht zu langen Ausfallschritt nach links vorne*. Dabei nimmt er den Ball so mit, als wollte er ihn dribbeln oder passen.

Der Verteidiger reagiert darauf und sinkt nach rechts hinten zurück. Der Verteidiger verliert dadurch für einen Moment das Körpergleichgewicht.

Der Angreifer erkennt das sofort und nimmt den linken Fuß wieder zurück. Er *bricht blitzschnell mit langem Schritt auf der Gegenseite (also rechts) zum Korb durch und setzt dabei den Ball zusammen mit dem linken Fuß auf*. Nun kann er mit einem Korbleger den Angriff abschließen.

Wichtiger Hinweis:

Der Verteidiger verhält sich zunächst nur teilweise aktiv. Er lässt sich gerne täuschen, damit der Angreifer den Kreuzschrittdurchbruch ohne Störung durchführen kann. Später kann der Verteidiger aktiver werden.



LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djuric
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 23.40 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart. Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen. Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



Doppelstunde Basketball

Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein

3., überarbeitete Auflage

Aufbauend auf einem spielgemäßen Konzept wird in der *Doppelstunde Basketball* ein Weg aufgezeigt, wie Basketball ab Klasse 5, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen, heute erfolgreich unterrichtet werden kann. Dabei werden Schritt für Schritt technische und einfache taktische Elemente eingebaut, um Schülern letztendlich die Spielfähigkeit für das Spiel 5–5 zu vermitteln.

15 x 24 cm, 144 S. + CD-ROM

ISBN 978-3-7780-0513-2

Bestell-Nr. 0513 € 21.90

Prof. Dr. Jürgen Loibl

Basketball

Genetisches Lehren und Lernen

2. Auflage

Dieser Band beschreibt in praxisnaher Form ein neues Modell der Einführung in das Sportspiel Basketball. Die Grundlage liefert das Konzept des Genetischen Lehrens und Lernens. Im ersten Teil des Buches werden bewegungs-, wahrnehmungs- und handlungstheoretische Argumente für eine „Genetische Sportspielvermittlung“ diskutiert. Der zweite Teil beinhaltet eine konsequente Umsetzung der theoretischen Überlegungen in einem Vermittlungslehrgang Basketball. Dabei werden grundlegende Probleme des Spiels, wie sie sich dem Anfänger stellen, aufgegriffen und es wird aufgezeigt, wie Lernende daraus in Selbsttätigkeit auch ganz unkonventionelle Lösungsmöglichkeiten entwickeln können.



DIN A5, 132 Seiten

ISBN 978-3-7780-0051-9

Bestell-Nr. 0052 € 14.90



Christian Rosenberger

318 Spiel- und Übungsformen im Basketball

Basketball wird ein Erfolgserlebnis, wenn viele Körbe fallen! Deshalb konzentriert sich dieses Buch vor allem auf die Angriffselemente des Spiels. Werfen, das „1 gegen 1“, der offensive Rebound, der schnelle Gegenangriff und das Zusammenspiel im Angriff fördern die Freude und die Motivation am Spiel. Die 318 Spiel- und Übungsformen sind spielnah und in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt.

DIN A5 quer, 186 Seiten

ISBN 978-3-7780-2271-9

Bestell-Nr. 2271 € 16.90

Inhaltsverzeichnisse und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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

Üben im Sportunterricht – eine fast vergessene Dimension

Thorsten Pachurka

Fördern der Bewegungskoordination am Beispiel eines Unterrichtsvorhabens zum Weitsprung in der gymnasialen Oberstufe

Üben heißt verstehen, behalten, wiederholen. Einem Übungsprozess ist aber nicht zwingend ein Lernerfolg inhärent. Ein hoher motorischer Aktivitätsgrad der Schüler (1) drückt sich nicht unbedingt in einem entsprechend hohen Lernfortschritt aus (Messmer 2012).

Unter welchen Bedingungen kann Sportunterricht das aber leisten? Der Beitrag von Nobis und Cimanowski (sportunterricht 9/2012) zur selbstgesteuerten Koordinationsschulung in der Sek.II bietet Anlass, sich dieser Herausforderung zu stellen und in diesem Kontext auch der Frage nachzugehen, in welcher Form sportwissenschaftliche Erkenntnisse für den Schulsportunterricht nutzbar gemacht werden können.

Für die Lehrkraft ergeben sich zwei übergeordnete Plankategorien:

- Wie komme ich zu einer sinnstiftenden, ertragreichen Praxis-Theorie-Vernetzung?
- Inwieweit sind meine Schüler in der Lage, ihren Lernprozess selber zu steuern?

Der folgende Beitrag will beispielhaft einen didaktischen Orientierungsrahmen anbieten, um das Planungsverhalten der Lehrkraft zu ökonomisieren (bei gleichzeitiger maximierter Lernwirksamkeit für den einzelnen Schüler).

Vorbemerkung

Für die Auswahl des Lernangebots ist weniger die Fachsystematik sondern sind vielmehr die Lernaus-

gangslagen der Schüler ausschlaggebend. Dies erhöht den Wirkungsgrad des Unterrichts und es kommt zu einer positiven Kosten-Nutzen-Bilanz. Die zu vermittelnde Sache wird also im Rahmen des Didaktisierungsprozesses in ihrem funktionalen Zusammenhang wahrgenommen und aus der Perspektive des lernenden Schülers betrachtet.

Für das vorliegende Unterrichtsvorhaben fiel die Wahl auf den Schrittweitsprung. Die Natürlichkeit der Bewegung (hohes Schwungbein, gestrecktes Sprungbein, gegengleicher Armschwung, vgl. Abb. 6) ermöglicht im weiteren Übungsprozess eine entsprechende Aufmerksamkeitslenkung auf den Anlauf-Absprungkomplex und den Übergang vom Absprung in die Flugphase. Bei den Schülern war zu beobachten, dass sie bei der Zielsetzung, möglichst weit springen zu wollen sehr schnell anlaufen, folglich sich im Absprung nicht „treffen“, gleichzeitig nach unten schauen und ein unzureichender Schwungbeinhub folgt. Beiden Bewegungsproblemen wird durch ein fertigkeitnahes Koordinationstraining begegnet.

Struktur des Unterrichtsvorhabens

Die Gestaltung des Unterrichtsvorhabens richtet sich nach der bewegungsfeldorientierten Leitfrage aus: *„Wie kann ich durch einen akzentuierten Übungsprozess meine Bewegungskoordination verbessern, so dass es sich positiv auf meine Weitsprungleistung auswirkt?“* Dabei folgt das Unterrichtsvorhaben vor allem in der Phase der Entwicklung des Wissens und Könnens weniger einem linearen als vielmehr einem heterarischen Steuerungsmodell, um den unterschiedlichen Lernausgangslagen und Lernverläufen gezielter

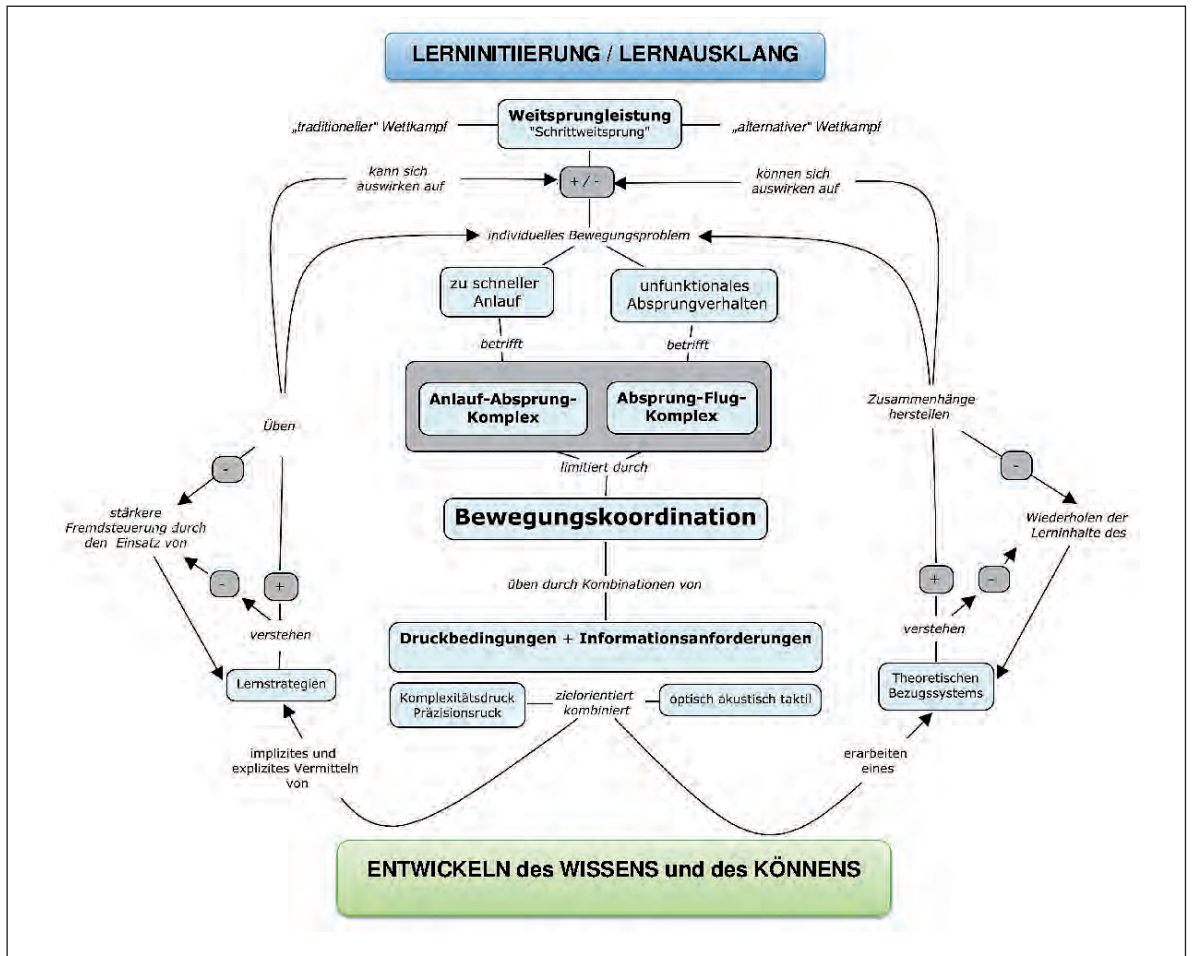


Thorsten Pachurka

Fachleiter Sport Gy/Ge
am Zentrum für
schulpraktische
Lehrerbildung
Köln

E-Mail: thorsten.pachurka@gmx.de

Abb. 1: Steuerungsmodell für das hier durchgeführte Unterrichtsvorhaben

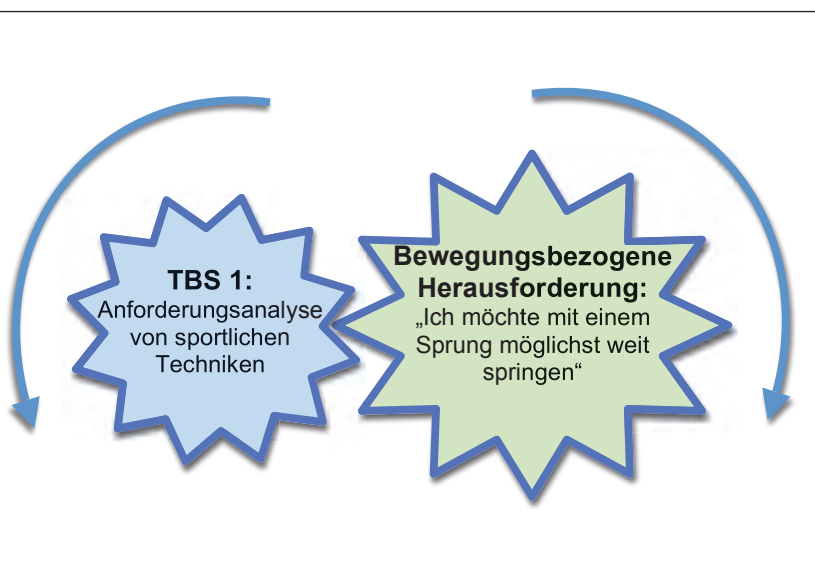


Rechnung tragen zu können. Abbildung 1 zeigt ein solches Steuerungsmodell zum Schrittweitsprung. Dabei wird die Phase der Entwicklung des Wissens und des Könnens eingerahmt durch

- eine strukturgebende Lerninitiiierung (Bestimmung der aktuellen Weitsprungsleistung und möglicher Bewegungsprobleme) und

- einem bewegungsbezogenen, motivierenden, perspektivgebenden Lernausklang (z. B. alternativer Weitsprungwettkampf unter dem Motto: „Schaffe ich es mit vier Einzelsprüngen, den Dreisprungweltrekord zu brechen?“)

Abb. 2: Strukturgebendes Zahnradmodell für das Unterrichtsvorhaben



Planungskategorie 1

Wie komme ich zu einer sinnstiftenden, ertragreichen Praxis-Theorie-Vernetzung?

Die Notwendigkeit einer Praxis-Theorie-Vernetzung war, ist und bleibt in der fachdidaktischen Diskussion ein Reibungspunkt. Solange die sogenannte Theorie dazu beiträgt, sein eigenes Bewegungsverhalten besser zu verstehen (Erweitern bzw. Umprogrammieren subjektiver Theorien) und eine Zukunftsbedeutung impliziert ist, kann Sportunterricht bereichert werden.

Abbildung 2 zeigt die für das vorliegende Unterrichtsvorhaben leitende Interdependenz zwischen

- der „antriebsgebenden“ bewegungsbezogenen Herausforderung (möglichst weit zu springen) und
- dem „antriebserhaltenden“ theoretischen Bezugssystem (anforderungsorientierte Analyse von Bewegungen).

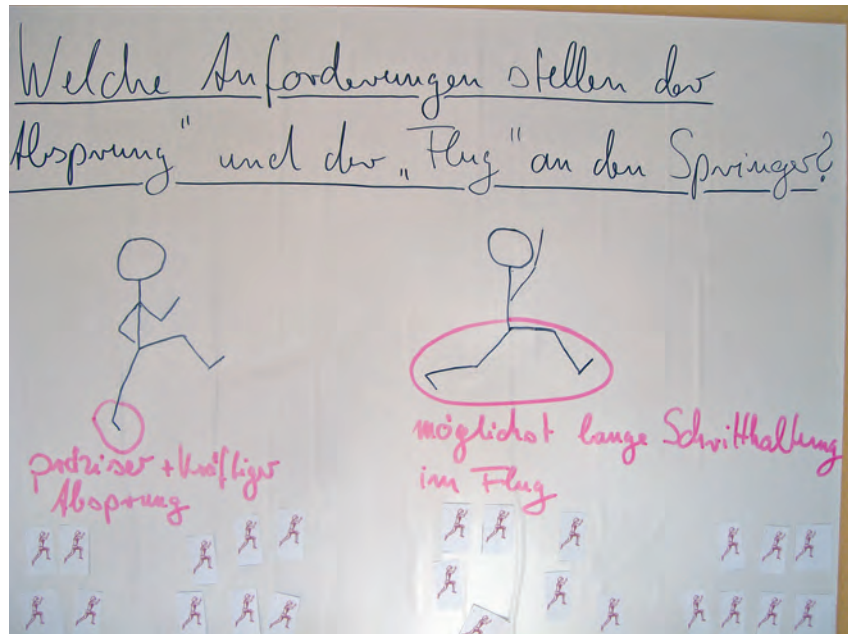
Auf welche Art und Weise der Antrieb erzeugt bzw. das theoretische Bezugssystem (TBS) erarbeitet wird, ist abhängig von den Lernausgangslagen und den Lernverläufen. Wichtig erscheint nur eine funktionierende dauerhafte Verzahnungsmöglichkeit zu sein. Abbildung 3 zeigt den Bezugspunkt eines Lehr-/Lerngesprächs im Plenum zu zentralen Aspekten der bewegungsbezogenen Herausforderung, orientiert an den Erfahrungen der Schüler. Durch die Arbeit mit einer vorgegebenen Trainingsmatrix (vgl. Abb. 4) üben die Schüler sich implizit in der theoriegeleiteten Trainingsgestaltung. Eine adressatengerechte, begleitende Explikation dieses Wissens ist im Unterrichtsvorhaben angelegt und unter bildungstheoretischen Aspekten auch zu fordern. (Messmer, 2012).

Planungskategorie 2

Inwieweit sind meine Schüler in der Lage, ihren Lernprozess selber zu steuern?

Lernen hat immer selbststeuernde Anteile. Aus diesem Grund ist es notwendig, sich mit dem qualitativen Anspruch an derartige Steuerungsprozesse detailliert zu beschäftigen.

Lernvorgänge pendeln in ihrer Gestaltung – in Abhängigkeit von den Lernvoraussetzungen – zwischen den Polen der vollkommenen Auto-



nomie und der vollkommenen Fremdsteuerung (Lochny, 2010). Ruppert (2012) betont die Notwendigkeit eines reflektierten und strukturierten Zusammenspiels von Selbst- und Fremdsteuerung für erfolgreiche Lernprozesse.

In diesem Kontext verweist er auf Entwicklungsstufen hin zu einer ertragreichen Selbststeuerungsfähigkeit

Abb. 3: Kommunikativer Bezugspunkt (Phase: Lerninitiation) zu den primären Bewegungsproblemen beim „möglichst weit Springen“. Es erfolgte eine Aufmerksamkeitslenkung auf den Absprung und den Flug durch die Lehrkraft. Die quantitative Erfassung der Schülerwahrnehmungen war Grundlage für das Lehr-/Lerngespräch im Plenum.

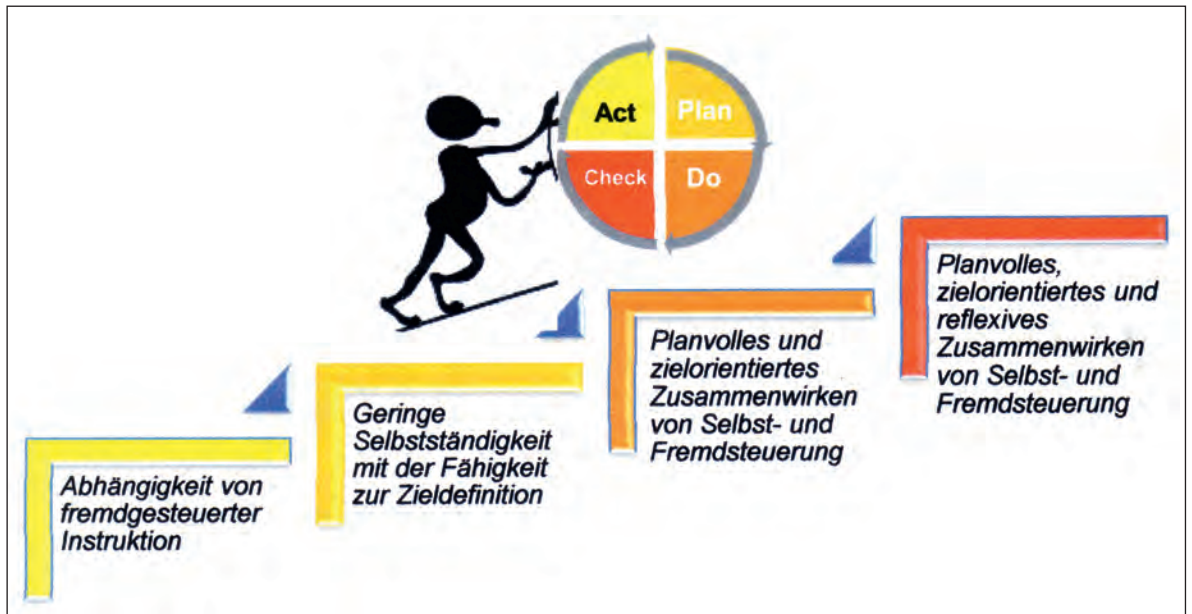
Trainingsmatrix „Schrittweitsprung“ Name: Kora

Übungsform	Anforderungen	Anlauf-/Absprung	Absprung-/Flug	Präzisionsdruck	Komplexitätsdruck	optisch	taktil	Datum: 23.4.	Datum: 26.4.	Datum: 30.4.	Datum: 7.5.
ÜF 1	Kräftiger Schwungbeineinsatz!							18			20
ÜF 2	Blick nach vorne oben!										
ÜF 3*	Absprungzone genau treffen! Weite Schrittstellung im Flug!							8	10	10	14
ÜF 4	Hohes Schwungbein!							8		9	
ÜF 5	Aufrechter Oberkörper! Blick zum Ball!								9	7	
ÜF 6	Absprungzone genau treffen!								5		

*ÜF 3 soll in jeder Stunde einen Schwerpunkt darstellen, wähle zusätzlich pro Stunde 1-2 Begleitübungen aus und notiere in der Datumsspalte jeweils die Anzahl der Wiederholungen

Abb. 4: Trainingsmatrix (Schülerbeispiel) gibt die primäre Anforderung der Übungsform an

Abb. 5: Entwicklungsstufen hin zur Selbststeuerungsfähigkeit (verändert nach Ruppert, 2012 und <http://www.wandelweb.de/blog/?p=489>)



(vgl. Abb. 5). Auch hier zeigt sich natürlich eine gewisse Heterogenität innerhalb der Lerngruppe; sie verlangt eine dementsprechende Sensibilität in der Gestaltung der Lernumgebung.

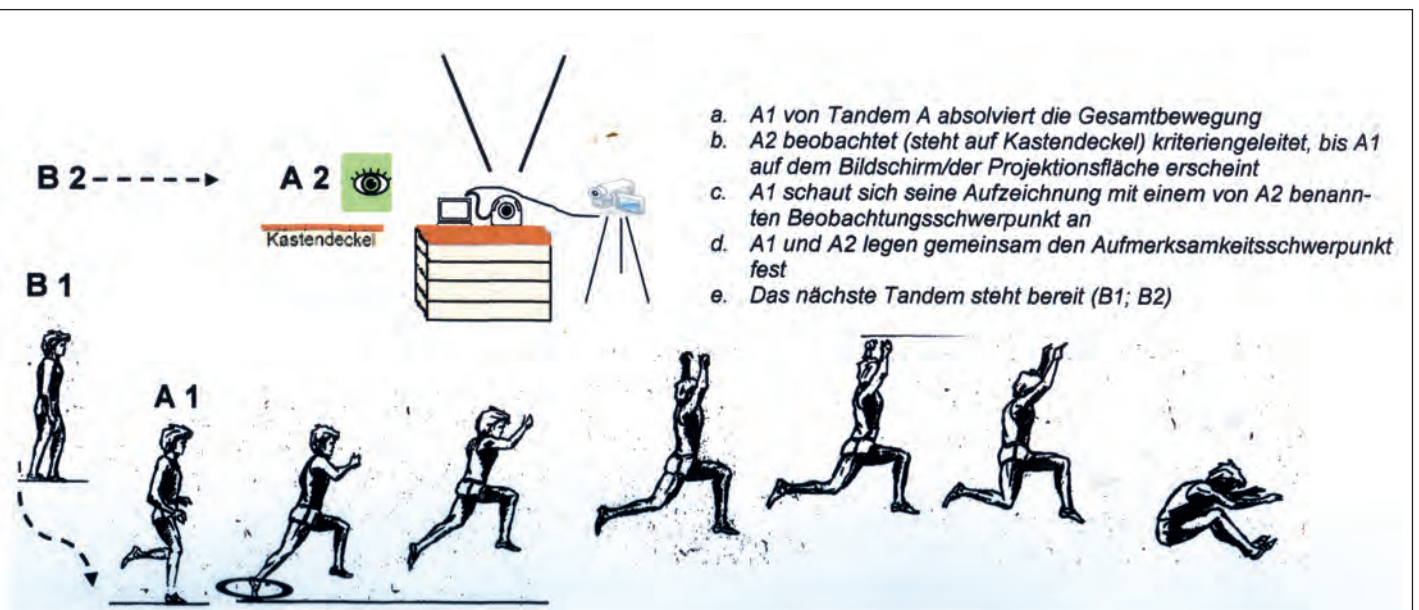
Bei Ansteuerung der verschiedenen Entwicklungsstufen spielt das **explizite wie auch das implizite Lernstrategietraining** eine bedeutende Rolle. Wie ein derartiges Training auf der Ebene einer Unterrichtsstunde angelegt sein kann, verdeutlicht das folgende Beispiel:

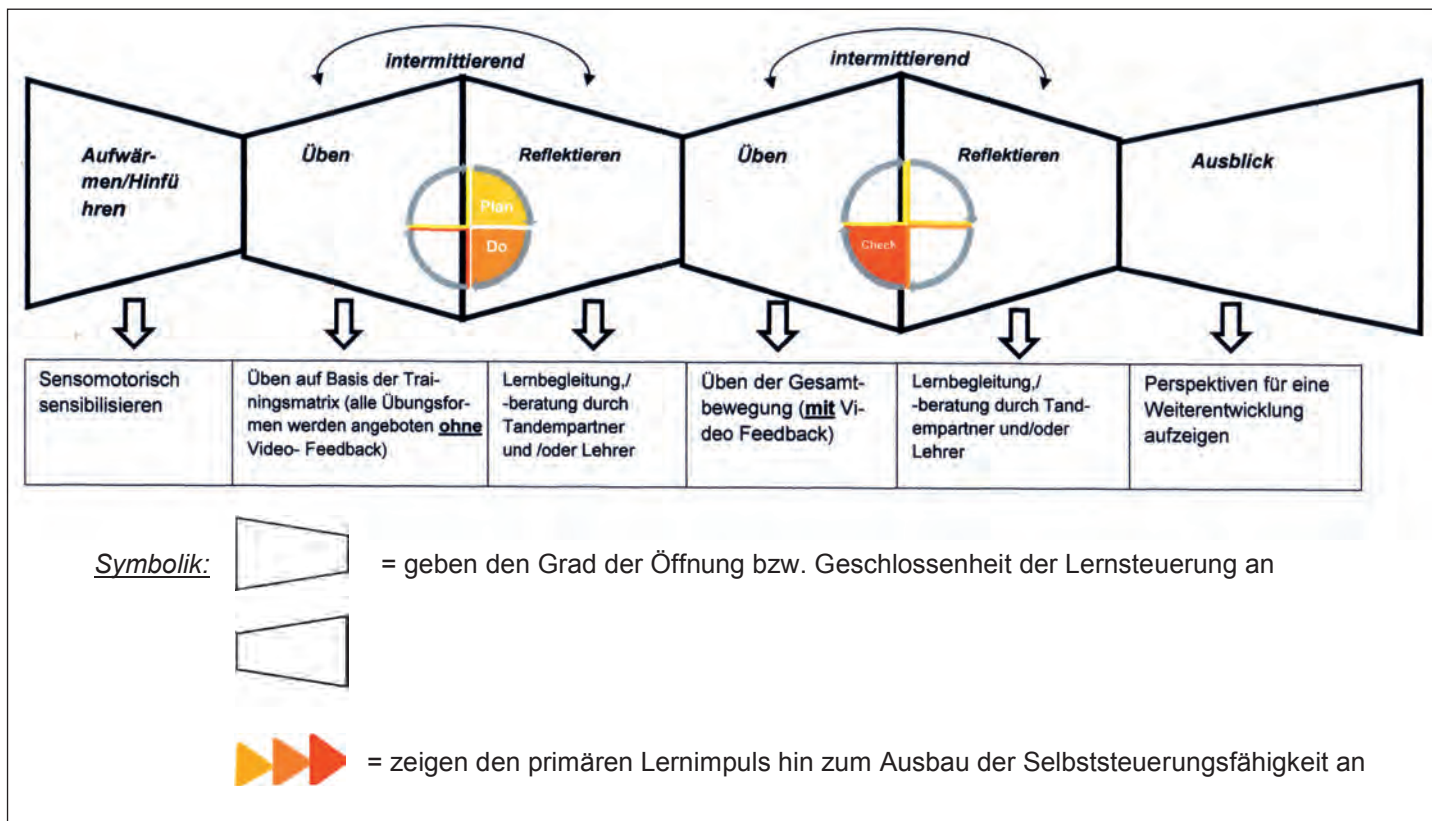
- Die SuS befinden sich mitten in der Phase der Entwicklung des Könnens. Es wird an den individuellen Bewegungsproblemen gearbeitet, der Umgang mit der Trainingsmatrix und die Fähigkeit einer dementsprechend individuellen Zieldefinition für einzelne Unterrichtsstunden sind angebahnt. Im Zentrum dieser Stunde wird ein Video-Feedback-System (vgl.

Abb. 6) als externe Ressource genutzt, um akzentuiert metakognitive Strategien zu entwickeln. In der Phase des Übens und des Reflektierens arbeiten die SuS in Tandems zusammen (vgl. Abb. 7). Dabei wird durch zielorientierte Lerngespräche der Schüler untereinander – vor allem an der Video-Feedback-Station – ein explizites Lernstrategietraining angestrebt.

Im Mittelpunkt steht dabei z. B. die ertragreiche Nutzung einer metakognitiven Strategie wie: „*Ich versuche herauszufinden, was mir am Bewegungsablauf noch Probleme bereitet und passe meinen Übungsschwerpunkt entsprechend an*“ (verändert nach Bund, 2010). In Abhängigkeit von der wahrgenommenen Entwicklungsstufe hinsichtlich der Selbststeuerungsfähigkeit schaltet sich der Lehrer durch Lehr-/Lerngespräche in diesen Prozess mit ein.

Abb. 6: Ablauf an der Video-Feedback-Station





Fazit und Ausblick

Ertragreiches Üben benötigt Zeit und eine didaktische methodische Flexibilität in der Anlage von Bewegungslernprozessen. Heterarisch organisierte Lernumgebungen wie im hier geschilderten Beispiel bieten die Chance auf eine integrative Wissens- und Könnensentwicklung. Im Rahmen der angestrebten Verbesserung einer Bewegungstechnik (Schrittweitsprung) wird ein fertigkeitssnahes Koordinationstraining durch eine adressatengerechte trainingsmethodische Wissensvermittlung und einem fachspezifischen Lernstrategie-training bereichert.

Der Beitrag möchte zudem dazu anregen, die eigene Rolle als Sportlehrer immer wieder neu zu überdenken und anzupassen. Dabei reicht das Rollenspektrum vom Inhaltsvermittler, dem Lernorganisator, Lernbegleiter, Lernberater bis hin zum Lernmoderator. In Zeiten „gehetzten“ Lernens darf das Üben, im hier geschilderten Verständnis, nicht in Vergessenheit geraten, sondern sollte vielfältig, motivierend und an den wirklichen Bedürfnissen der Lernenden orientiert, inszeniert und expliziert werden.

Anmerkung

(1) Die männliche Form schließt grundsätzlich die weibliche Form mit ein.

Literatur

- Bund, A. & Wiemeyer, J. (2005) Strategien beim selbstgesteuerten Bewegungslernen: Ergebnisse zur Validität und Reliabilität eines neuen Fragebogens. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12, 22–34.
- Etzold, R. (1978). *Leichtathletik in der Schule* (S. 95–106). Berlin: Volkseigener Verlag.
- Jonath, U., Krempel, R., Haag, E. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 2, Springen* (S. 138–162). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Lochny, M. (2010). *Selbstgesteuertes Bewegungslernen und Lernstrategien im informellen und institutionellen Sporttreiben. Eine empirische Untersuchung im Kanusport*. Hamburg: Feldhaus Verlag, Edition Czwalina.
- Messmer, R. (2012). Bewegte Aufgaben: Aufgabenkulturen im Fach Sport. In S. Keller & U. Bender, *Aufgabenkulturen. Fachliche Lernprozesse herausfordern, begleiten, reflektieren* (S. 202–213). Klett, Kallmeyer.
- Nobis, H. & Cimanowski, O. (2012). Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in Sekundarstufe II. Neumaiers Strukturmodell zur Analyse Anforderungen von Bewegungsaufgaben. *Lehrhilfen für den Sportunterricht*, 61, Heft 9. Schorndorf: Hofmann.
- Ruppert, W. (2012). Selbstreguliertes Lernen im Biologieunterricht. In *Unterricht Biologie 377/378* (S. 2–9). Friedrich Verlag.
- Schröter, G., Hempel, H. J. & Lohmann, W. (1992). *Trainingsprogramme Sprung. Der Weg zur exzellenten Technik* (S. 13–91). Sportverlag Berlin.

Internetquellen

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/aufbauplaner.html> (Zugriff: 08.10.12)
- <http://www.wandelweb.de/blog/?p=489> (Zugriff: 10.10.12)

Abb. 7: Lernstruktur einer Stunde aus dem Unterrichtsvorhaben. Das Üben und Reflektieren werden hier integrativ vernetzt (intermittierend). (Phase: Entwicklung des Wissens und des Könnens).



Dr. Christian Simon / Ralf Kramer

Leichtathletik

Technikvariationstraining beim Laufen

Technikvariationstraining beim Laufen greift die Problematik des Technik- und Koordinationstrainings in der Leichtathletik auf und leitet aus aktuellen Erkenntnissen der Motorikforschung neue Möglichkeiten im Technik- bzw. Koordinationstraining her. Das Buch richtet sich daher an Trainer, Lehrer, Athleten, Sportwissenschaftler und Sportstudierende, die in der Praxis mit dem Problem konfrontiert sind, wie Bewegungstechniken in der Leichtathletik zu erlernen und zu verbessern sind.

DIN A5, 124 Seiten, ISBN 978-3-7780-0101-1, **Bestell-Nr. 0101** € 14.90

Prof. Dr. Dagmar Lühnenschloß / Dr. habil. Bernd Dierks

Schnelligkeit

Die Schnelligkeit ist für viele sportliche Handlungsabläufe eine leistungsbestimmende Komponente. Das Buch bietet eine Fülle von praktikablen Vorschlägen, gibt neue Anregungen sowie wertvolle Hilfestellungen zur Planungs-, Trainings- und Unterrichtsgestaltung der spezifischen Ausbildung von Schnelligkeitsleistungen am Beispiel der Sportarten Leichtathletik und Handball. Das Vermittlungskonzept orientiert auf interessante und wirksame Lösungsmöglichkeiten für die Entwicklung Schnelligkeit, der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, der Frequenzschnelligkeit, der Beschleunigungsfähigkeit maximaler Schnelligkeit, der Schnelligkeitsausdauer sowie der Handlungsschnelligkeit. Die Übungssammlung gibt praxisorientierte Tipps für das eigene Sporttreiben, für den Leistungssport, den Schulsport und den Freizeit- und Breitensport.



DIN A5, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-0161-5, **Bestell-Nr. 0161** € 16.80



Dr. Peter Wastl / Prof. Dr. Rainer Wollny

Leichtathletik in Schule und Verein

Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer

In diesem Band werden natürliche Bewegungsabläufe des Laufens, Springens und Werfens erläutert, aus denen die Disziplinen der Leichtathletik entstanden sind. Der inhaltliche Schwerpunkt ist auf die Anfänger- bzw. Schüler-Leichtathletik (10–14 Jahre) fokussiert. Es erfolgt aber auch ein „Rückblick“ auf die Kinderleichtathletik (6–9 Jahre) und ein „Ausblick“ auf die Jugendleichtathletik (15–18 Jahre). Das Buch wendet sich an Sportlehrer, Trainer und Übungsleiter, die eine vielseitige leichtathletische Grundausbildung umsetzen wollen. Auch Sportstudierende und Referendare in der Sportlehrerausbildung können grundlegendes Wissen erfahren.

DIN A5, 192 Seiten, ISBN 978-3-7780-2551-2, **Bestell-Nr. 2551** € 19.90

Inhaltsverzeichnisse und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de

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