

Vorwort

Verzeichnis der Ergänzungslieferungen

Teil I Grundlagen schaffen – Gemeinschaft erleben

A Koordination und Kondition

1. Skispringen und mit Stäben jonglieren – Gleichgewicht und Differenzierung trainieren

Teil II Kleine Spiele, Rückschlagspiele

A Kleine Spiele

1. Von Biathleten und Goldgräbern – kleine Wurf- und Laufspiele

Teil III Große Spiele – Kooperieren und Wettkämpfen

A Basketball

1. Dribbeln, Passen, Körbwerfen – wir machen uns fit für Streetball

C Fußball

1. Technik, Taktik, Tore – eine spielnahe Fußballeinheit für Fortgeschrittene

D Handball

1. Das Runde muss mit der Hand in das Eckige – vom Schlagwurf zum Sprungwurf

Teil IV Leichtathletik – Laufen, Springen, Werfen

A Laufen

1. Von Kreuz bis Pik – spielerische Schulung der Ausdauerfähigkeit

B Springen

1. Hopp oder Flop – Sprungübungen zur Optimierung der Flop-Technik

Teil V Turnen – Bewegen an Geräten und am Boden

1. Und Hopp! – So klappen Pyramiden zu zweit und dritt

2. Das Hindernis als Herausforderung – angstfrei zur weiten Sprunghocke

Teil VI Gymnastik und Tanz – Gestalten, Tanzen, Darstellen

1. Musik, Tricks und flottes Tempo – eine Einführung ins Rope Skipping

2. Jumpstyle – ein Trend, der die Jugend bewegt

Teil VII Schwimmen – Bewegen im Wasser

1. Leinen los! – Mit Bewegungsaufgaben zum richtigen Kraulschwimmen

2. Von Sternentänzern und Perlentauchern – Spiele und Übungen zur Wassergewöhnung

Teil VIII Fortbewegung – Gleiten, Fahren, Rollen

Teil IX Zweikampf – Kämpfen und Ringen

1. Ringen und Raufen – vertrauen, berühren und kämpfen

Hilfen im Sportunterricht

1. Per Mausclick zum Geräteaufbau – mit dem RAAbits-Hallenplaner individuelle Aufbaupläne erstellen

Im Materialteil verwendete Abkürzungen:

M = Material

Dribbeln, Passen, Körbewerfen – wir machen uns fit für Streetball

Dr. Michael Bauer, Bamberg

Zeit	3 Doppelstunden (3 x 80 Minuten)
Ort	Turnhalle
Niveau	Einführung, Klassen 5–7
Ziele	Grundtechniken des Basketballspiels, Mann-Mann-Verteidigung, Freilaufen und Anbieten, Mannschaftsaufstellung beim Angriff
Kompetenzen	Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (z.B. M 12 Inselfspiel)

Fachliche Hinweise

Wussten Sie, dass der Begriff „Streetball“ erst in den 90ern aus Amerika nach Deutschland kam und vermutlich auf eine Schuhserie von Adidas zurückgeht?

Mit einem großen Streetballturnier, welches die Sportmarke 1992 in Berlin organisierte, entbrannte eine große Begeisterung für das Basketball der Straße. Streetball wurde Trendsportart und, begleitet von Hip-Hop und Rap-Musik, zur Jugendkultur. Auch der Basketballsport konnte von der neuen Begeisterung profitieren.

Inzwischen ist der Run auf die Streetballplätze wieder etwas abgeflacht. Trotzdem ist Streetball unter Jugendlichen immer noch beliebt und eignet sich in vielerlei Hinsicht auch als **Einstieg ins Basketballspiel**.

So gibt es beim Streetball deutlich **weniger Regeln** als beim Basketball. Man kommt leichter ins Spiel, ohne dass zu viele Regeln die Spiellust bremsen.

Technische und taktische Grundfähigkeiten werden im Streetball gleichermaßen gefördert wie im Basketball. Hierzu zählt das Fangen, Passen, Dribbeln ebenso wie die Mann-Mann-Verteidigung.

Besondere Erwähnung verdient der **Fair-Play-Gedanke**, der beim Streetball besonders ausgeprägt ist. Da es im Unterschied zum Basketball keinen Schiedsrichter gibt, müssen die Spieler auf die gegenseitige Fairness vertrauen. Unstimmigkeiten werden zwischen den Mannschaften gelöst, Fouls vom gefoulten Spieler angesagt.

Für den Sportunterricht hat das Streetballspiel außerdem den Vorteil, dass pro Spiel kein ganzes Feld benötigt wird. Es können **mehrere Spiele gleichzeitig** in einer Halle stattfinden. Somit üben viele Schüler zur selben Zeit.

In dieser Unterrichtseinheit werden basketballtypische Grundtechniken sowie erste taktische Elemente vermittelt. Sie werden im Streetballspiel drei gegen drei geübt und vertieft. Technik und Taktik sind auf ihre Grundlagen reduziert und das Streetball-Regelwerk ist vereinfacht. Wichtig ist die ständige Rückkopplung an das Spielerlebnis, denn das Erlernete bekommt seinen Sinn erst durch die Anwendung in der Spielsituation. Eine spielnahe Vermittlung fördert außerdem den Spaß am Spiel.

Praktische Tipps

Alle Körbe nutzen: Stehen nicht genügend Korbanlagen zur Verfügung, verwenden Sie Korbballständer und andere Wurfziele. So können Sie zum Beispiel einen Gymnastikreifen an den Seilen der Hallendecke aufhängen. Natürlich ist es auch möglich, einen Teil der Schüler spielen zu lassen, während der andere Teil mit der Lehrkraft Technik- und Taktikschulung betreibt.

Alle Bälle nutzen: Bei manchen Übungen muss jeder Schüler einen Ball haben. Stehen nicht genügend Basketbälle zur Verfügung, können auch Volleybälle oder Fußbälle verwendet werden.

Überzahlspiele: Wenn die Einteilung in Mannschaften nicht aufgeht, können Überzahlspiele organisiert werden. Dabei hat entweder die angreifende oder die verteidigende Mannschaft einen oder zwei Spieler mehr. Nach Abschluss des Angriffs oder der Verteidigung wechseln die zusätzlichen

M 2 Richtig dribbeln – Hand und Arm

So berührt die Hand den Ball:

Spreize die Finger und mache die Hand ganz groß. Unter der Handfläche bleibt ein kleiner Hohlraum.



So bewegt sich der Arm:

1. Runterdrücken



Drücke den Ball von oben zu Boden. Da die Finger den Ball nachdrücken, klappt das Handgelenk nach unten. Die Fingerspitzen folgen dem Ball so lang wie möglich. Der Unterarm schwingt nach unten mit.

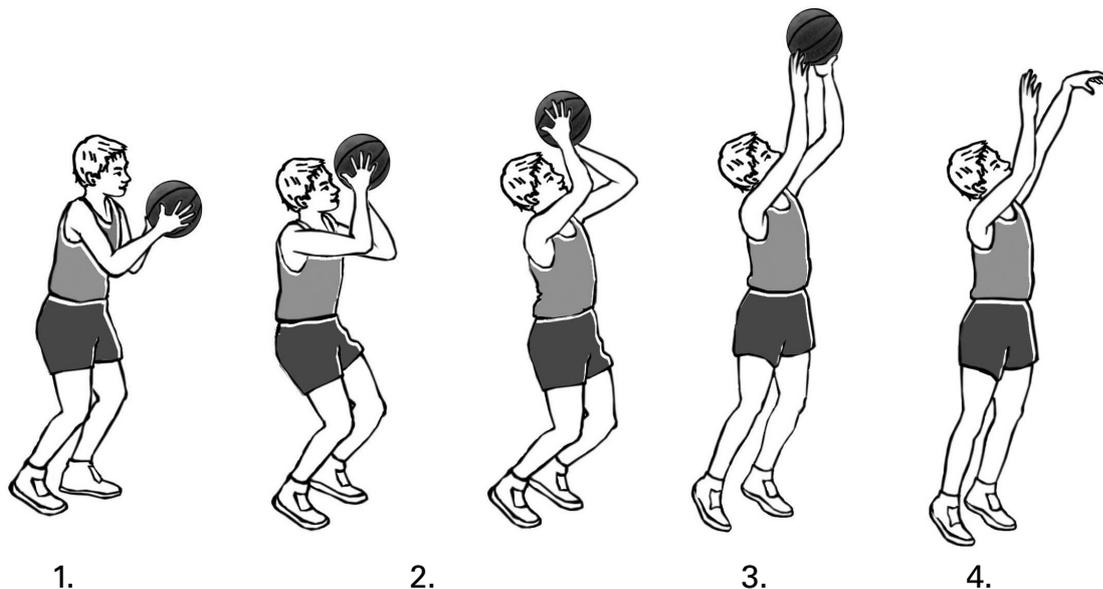
Tipp: Drücke den Ball nach unten. Schlage ihn nicht!

2. Ansaugen



Nach dem Abprall vom Boden wird der Ball von den gespreizten Fingern angenommen. Der Unterarm schwingt mit dem Ball nach oben und bremst ihn ab. Es scheint, als ob der Ball von der Hand angesogen wird.

M 6 Richtig auf den Korb werfen – der Standwurf



1. Achte auf einen hüftbreiten, stabilen Stand. Deine Knie sind etwas gebeugt. Stehe in leichter Schrittstellung. Wenn du Rechtshänder bist, steht dein rechtes Bein etwas weiter vorn, wenn du Linkshänder bist, ist es umgekehrt. Der Ball liegt auf den gespreizten Fingern deiner Wurfhand. Die andere Hand hält ihn seitlich fest.
2. Führe den Ball vor dem Kopf nach oben und gehe gleichzeitig tiefer in die Knie. Der Ellenbogen der Wurfhand zeigt zum Korb und ist vor dem Körper.
3. Strecke deinen Körper schnell von unten nach oben. Strecke deinen Wurfarm mit Schwung in Richtung Korb.
4. Drücke den Ball mit deinen Fingern so weit wie möglich nach. Dein Handgelenk klappt dadurch nach dem Wurf nach unten ab. Deine Hand sieht aus wie der Kopf einer Kobra: Die Finger zeigen nach vorn, der Daumen nach unten.

So geht der Ball rein:

Im hohen Bogen werfen. Stelle dir vor, du müsstest aus einer Telefonzelle herauswerfen.

Der Ball dreht sich im Flug zu dir. Dies gelingt besonders gut, wenn du das Handgelenk beim Wurf nach unten abklappst. Der Ball rollt dann nämlich über die Finger ab und beginnt, sich zu drehen.

M 10 Mann-Mann-Verteidigung, Freilaufen und Anbieten

Mann-Mann-Verteidigung:

Du hast einen festen Gegenspieler, den du in der Verteidigung deckst.

Lass ihn nie aus den Augen und bleibe immer in seiner Nähe.

Wenn dein Gegenspieler den Ball hat, gehe dicht an ihn heran und versperre ihm den Weg zum Korb. Verhindere einen Korbwurf, indem du deine Arme vor ihm nach oben streckst.

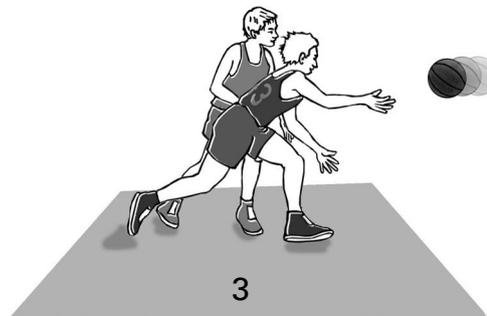
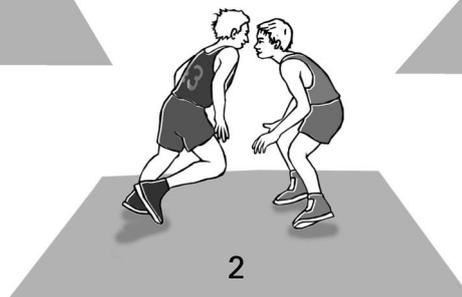
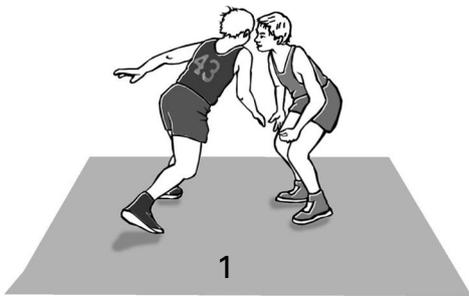
Versuche, deinem Gegenspieler den Ball wegzuschlagen, wenn dieser gerade zwischen der Hand des Spielers und dem Boden ist.

Ist dein Gegenspieler weit vom Ball entfernt, kannst du dich etwas von ihm lösen und zusätzlich auf andere Spieler in Korbnähe achten.

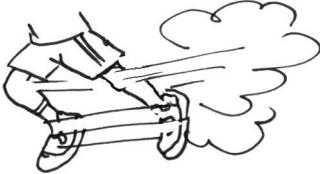


Bleibe immer fair und begehe kein Foul. Du darfst deinen Gegenspieler nicht schlagen, rempeln oder festhalten.

Freilaufen und Anbieten:



- 1 Gehe ganz dicht an deinen Gegenspieler ran.
- 2 Finte: Um leichter an deinem Gegenspieler vorbeizukommen, kannst du ihn austricksen. Täusche dabei eine Bewegung an, mache aber eine andere. So kannst du dir freie Bahn verschaffen.
- 3 Befreie dich mit ein oder zwei schnellen Schritten nach außen. Gib mit deiner ausgestreckten Außenhand ein deutliches Handzeichen, dass du den Ball dort haben möchtest.

M 1	Kreuz und quer	Übung
Material	Musik auf CD, CD-Player	
Organisation	Bestimmt 1 Spielleiter. Alle anderen laufen kreuz und quer durch die Halle.	
Beschreibung	<p>Der Spielleiter hält nach etwa 1 Minute die Musik an und gibt eine Bewegung vor. Zum Beispiel: Händeschütteln, Schulterklopfen, sich mit den Füßen berühren.</p> <p>Die anderen folgen der Anweisung sofort und so lange, bis der Spielleiter die Musik wieder anstellt. Dann laufen alle weiter wie zuvor.</p>	
Variationen	<p>Wechselt beim Laufen die Fortbewegungsarten. Beispiele: rückwärtslaufen, auf einem oder beiden Beinen hüpfen, Kreuzschritte seitwärts, Spinnengang.</p> <p>Der Spielleiter gibt Körperteile vor, mit denen sich immer zwei von euch berühren. Beispiele: rechte Hand und linker Fuß, linker Ellbogen und rechte Hand, rechte Hüfte und linker Fuß.</p>	

M 2	Handklatsch	Übung
Material	Musik auf CD, CD-Player, 1 Ball pro Schüler	
Organisation	Laufe kreuz und quer durch die Halle.	
Beschreibung	<p>Halte beim Laufen einen Arm gestreckt nach oben. Laufe zu einem Mitschüler, der den anderen Arm nach oben hält, und klatsche mit ihm ab: Wenn dein linker Arm oben ist, musst du also mit einem Schüler abklatschen, der den rechten Arm oben hat, und andersherum. Danach nehmt ihr beide jeweils den anderen Arm nach oben, lauft weiter und sucht wieder nach einem passenden Partner.</p>	
Variationen	<p>Wechselt beim Laufen die Fortbewegungsarten. Beispiele: auf einem Bein hüpfen, auf beiden Beinen hüpfen, Kreuzschritte, Spinnen- oder Krebsgang.</p> <p>Jeder hat einen Ball. Haltet einen Arm hoch und springt auf einem Bein. Gebt den Ball an jemanden weiter, der den jeweils anderen Arm hochhält und auf dem anderen Bein hüpfte.</p>	

M 9**Magische Hand****Übung**

Material Laufmusik auf CD, CD-Player

Organisation Bildet 2er-Teams.

Beschreibung Du wirst von der Hand deines Partners magisch gesteuert. Das heißt, du musst seinen Handbewegungen mit deinem Körper folgen.

Versuche dies zunächst im Stehen: Wenn dein Partner zum Beispiel langsam eine Welle in die Luft zeichnet, bewegst du dich wellenförmig von oben nach unten.

Versuche es nun im Laufen: Wenn dein Partner zum Beispiel ein Dreieck in die Luft zeichnet, läufst du 1 Mal im Dreieck.

Variation Ein „Zauberer“ kann mit seiner Hand eine ganze Gruppe von etwa 6 Schülern führen. Probiert dies aus.

Beachte

Bleibt die ganze Zeit in Bewegung!

**M 10****Laufpolonaise****Übung**

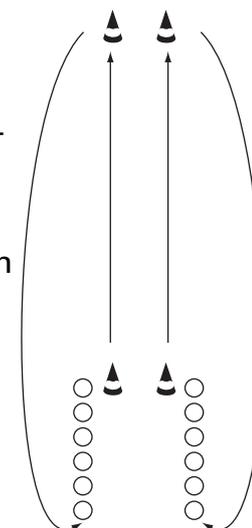
Material Laufmusik auf CD, CD-Player, 4 Pylonen

Organisation Bildet 2 Gruppen und stellt euch nebeneinander auf. Bestimmt 1 Spielleiter.

Lauft alle gleichzeitig und im Rhythmus der Musik los. Der Laufweg ist immer längs durch die Halle und dann seitlich wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Der Spielleiter stellt Bewegungsaufgaben:

- Versucht im selben Rhythmus wie euer Vorder- und Nebenmann zu laufen.
- Verändert das Tempo, läuft mal schnell und mal langsam.
- Verändert die Bewegungsart. Beispiele: rückwärts- oder seitwärtslaufen, Kreuzschritte, mit gefassten Händen laufen, mit eingehängten Armen laufen.



Das Hindernis als Herausforderung – angstfrei zur weiten Sprunghocke

Jürgen Schmidt-Sinns, Wiehl

Zeit	2 Doppelstunden
Niveau	Einführung, Klassen 8–11
Ort	Turnhalle
Ziele	Angstfreies Erlernen der Sprunghocke über längs gestellte Geräte
Kompetenzen	Etwas wagen und verantworten
Vorkenntnisse	Die Schüler haben Erfahrungen mit gehockten Sprüngen über den Bock oder über quer gestellte Sprunggeräte.

Fachliche Hinweise

Das Turnen, insbesondere der Sprung, ist für Schüler oft mit Ängsten verbunden. Laut Unfallverbänden ist dieses Gefühl nicht ganz unbegründet, denn Statistiken bestätigen, dass die Verletzungsgefahr an Sprunggeräten tatsächlich höher ist als an anderen Geräten.

Um für alle Schüler einen angstfreien und sicheren Zugang zum Turnen an Sprunggeräten zu schaffen, bietet sich das Freie Turnen besonders an. Die in diesem Konzept verfolgten Prinzipien können den unterschiedlichen Voraussetzungen und Motiven der Schüler gerecht werden und so auch den übergewichtigen, motorisch ungeschickten oder ängstlichen Schülern Erfolgserlebnisse vermitteln.

Die Prinzipien sind:

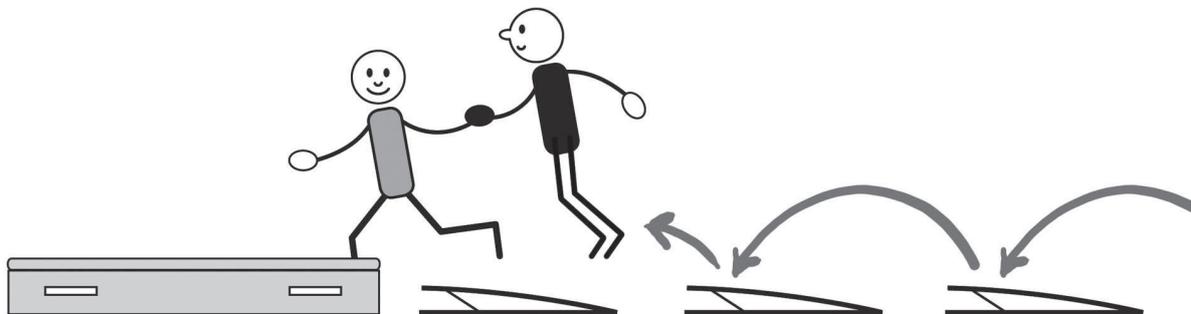
- Mehrperspektivische Zugänglichkeit für alle statt Leistungsauslese
- Das Bewegungserlebnis und nicht allein das Bewegungsergebnis zählt
- Differenzierende Vielfältigkeit statt einseitiger Spezialisierung
- Das Freisein von kunstturnerischen Normierungen insbesondere in der Bewegungsausführung
- Das verstärkte unterstützende Miteinander und die reduzierte Konkurrenzorientierung
- Die freie Selbstbestimmung insbesondere bei wagenden Bewegungsaktionen

Es geht also beim Sprung in erster Linie nicht darum, die genormte Sprunghocke, gekennzeichnet durch hohe Flugphasen und exzellente Haltung, als Zielübung vorzugeben, sondern darum, jeden Schüler, seinen individuellen Voraussetzungen gemäß, zu einer sicheren, erfolgreichen Überwindung längs gestellter Hindernisse zu befähigen – und sei sie auch nur mit Hilfen zu erreichen.

Neben dieser angstfreien Zugänglichkeit weckt die alternative Annäherung an den Sprung Interesse. Die enge Beziehung zum Trendsport „Parkour“ sorgt bei den Schülern für mehr Akzeptanz und lässt darüber hinaus den ursprünglichen Sinn und die Bewegungsabsicht des turnerischen Sprungs wieder erkennbar werden: Springen als Fähigkeit, aus eigenen Kräften Hindernisse möglichst effizient zu überwinden.

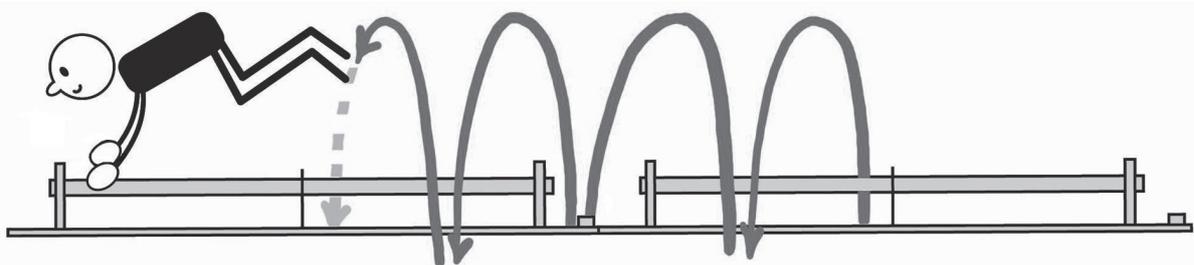
Die Prinzipien des Freien Turnens sind in diesem Vorhaben folgendermaßen umgesetzt:

- Durch die unterschiedlichen Gerätehöhen und verschiedenen -konstellationen ist es für den einzelnen Schüler möglich, die Schwierigkeit frei zu wählen und erfolgreich das Bewegungsproblem „Geräteüberwindung“ zu bewältigen.
- Die Form des Aufbaus der Hindernisse, wie etwa bei der Kastengasse, verhindert gefährliche Situationen.

M 1 Sprungzirkel: Von Brett zu Brett**Station 1****Material** 3 Sprungbretter, 1 Matte**Organisation** Baut so auf:**Beschreibung** Springe beidfüßig prellend von Brett zu Brett. Ein Partner läuft neben dir her und hält dich an einer Hand fest.**Beachte**

Beim prellenden Springen drückst du dich nur kurz von den Fußballen ab. Dein Körper ist dabei fest und gespannt und du beugst deine Kniegelenke kaum.

Springe mehr weit als hoch.

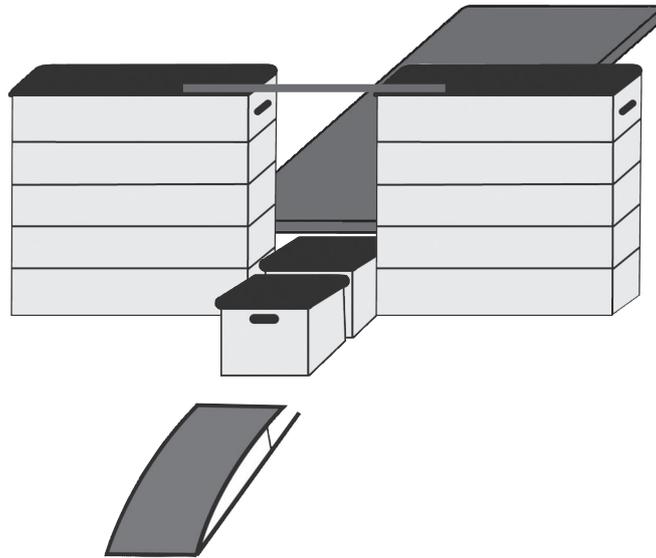
M 2 Sprungzirkel: Hockwenden**Station 2****Material** 2 Gymnastikbänke**Organisation** Kippt die Bänke um und legt sie hintereinander:**Beschreibung** Überwinde die Bänke in Hockwenden.

Stütze dich abwechselnd mit den Händen ab und bringe die freie Hand zum nächsten Stütz nach vorn.

M 9**Sprungstation: Quer gestellt****Station 1**

Material 2 Sprungkästen (4- oder 5-teilig), 2 Blockkästen, Matte, 1 Sprungbrett, 1 Gummiband oder Sprungseil

Organisation Baut die Station so auf:



Beschreibung Springe prellend ab. Greife weit nach vorn und hocke die Beine mit einem kräftigen Armabdruck an. Der Abdruck muss so kräftig sein, dass du in der Landungsphase die Beine nach vorn strecken und den Flug auffangen kannst.

Nach mehreren Durchgängen legt ihr das Band locker auf die Kästen auf, sodass es über der Lücke liegt.

Beachte

Die Helfer stellen sich zur Sicherheit nah an die Kästen. Bei Bedarf helfen sie mit dem Klammergriff am Oberarm oder am Rumpf.

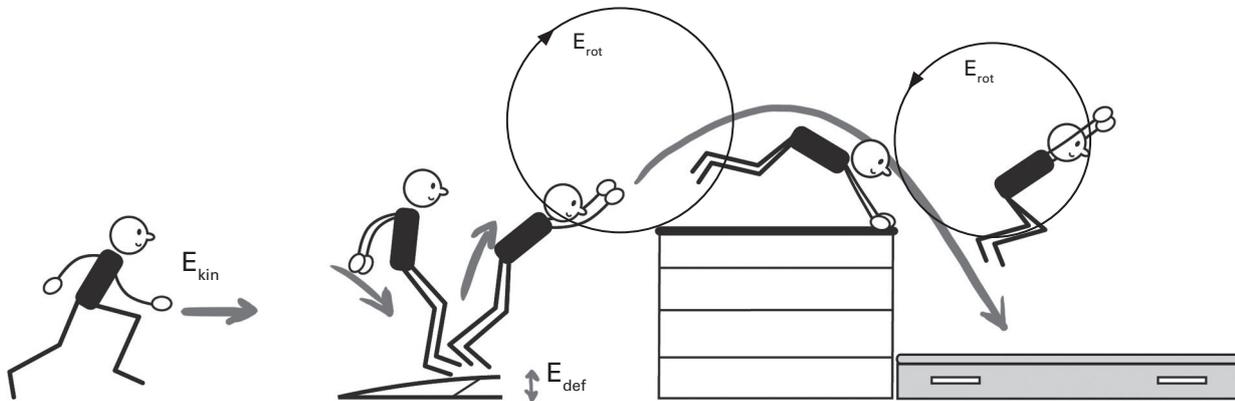
Zusatzaufgabe Mit zunehmender Sicherheit könnt ihr die Blockkästen und das Sprungbrett immer weiter nach hinten ziehen und so die Sprungweite steigern.

Wenn ihr die Sprunghocke an Station 1 alle erfolgreich gemeistert habt, könnt ihr die Geräte wie in Station 2 umbauen.

M 14 Die Sprunghocke – biomechanische Aspekte der Bewegung

Diese Energieformen beeinflussen meinen Sprung:

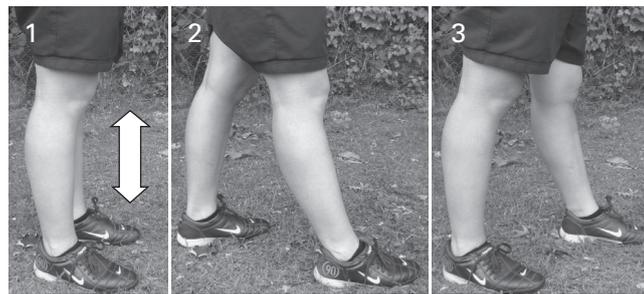
Für die Ausführung der Sprunghocke sind vor allem zwei Energiearten wichtig: die kinetische Energie oder Bewegungsenergie (E_{kin}) und die Rotationsenergie (E_{rot}).



- Die Bewegungsenergie entsteht durch den Anlauf.
- Mit dem Sprung auf das elastische Brett wird ein Teil der Bewegungsenergie in Deformationsenergie umgewandelt (E_{def}).
- Die Deformationsenergie aktiviert die Wurfkraft des Sprungbretts (Rückstellkraft). Diese Kraft bewirkt, dass der Springer nicht nur nach vorn, sondern auch nach oben fliegt. Dabei unterstützt ihn natürlich auch die Sprungkraft seiner Beine.
- Weil der Springer sich beim Absprung in Körpervorlage befindet, geht der Kraftstoß hinten am Körperschwerpunkt vorbei. Das bewirkt, dass er sich bei der Sprunghocke um seinen Körperschwerpunkt 90 Grad vorwärtsdreht.
- Durch den Kraftstoß der aufstützenden Arme kommt es dann zur Gegenrotation. Der Springer dreht sich jetzt also nicht mehr vorwärts, sondern rückwärts. So kann er seine Beine nach vorn bringen und auf den Füßen landen. Wenn die Rückwärtsrotation zu stark ist, kann es passieren, dass der Springer nicht auf den Beinen, sondern auf dem Po landet.

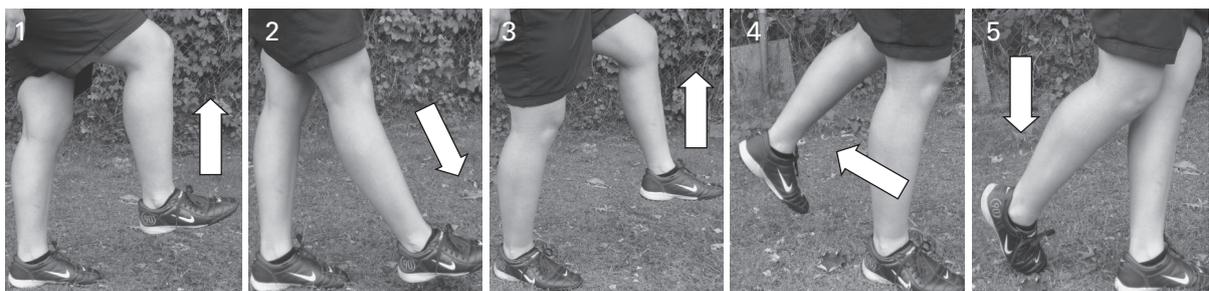
Was ich daraus für meinen Sprung lernen kann:

1. Mit schnellerem Anlauf kann ich größere Bewegungsenergie erzeugen: Ich springe dadurch höher, weiter und kann mich leichter drehen.
2. Beim flachen Einsprung auf das Sprungbrett und prellenden Absprung muss der Körper gespannt bleiben. Ein Nachgeben in den Kniegelenken schluckt den notwendigen Kraftstoß und ich werde nicht mehr so stark vom Brett katapultiert.
3. Ich greife in der ersten Flugphase weit nach vorn und strecke meinen Körper. Ein sofortiges Anhocken der Beine nach dem Absprung würde zu einer zu schnellen Vorwärtsdrehung führen, mit der Folge, dass ich überdrehe.
4. Ich ziehe meine Beine in der zweiten Flugphase nah an den Körper. Das und der kräftige Abdruck meiner Hände führen dazu, dass mir die Gegendrehung rückwärts leichter gelingt. Mein Oberkörper richtet sich dadurch auf und ich kann meine Beine zur Landung nach vorn führen.

M 1**Der Vorjump****Basics****Jump-Tutorial**

1. Springe mit schulterbreiten Beinen 2-mal auf der Stelle.
2. Springe mit rechts nach vorne in die Schrittstellung.
3. Springe mit links nach vorne in die Schrittstellung.

Von hier aus beginnst du den Basic Jump.

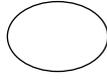
M 2**Der Basic Jump****Basics****Jump-Tutorial**

1. Rechtes Bein hochziehen.
2. Kraftvoll nach unten kicken, ohne den Boden zu berühren (2-mal).
3. Umspringen auf rechts und gleichzeitig linkes Bein hochziehen.
4. Linkes Bein nach hinten kicken.
5. Umspringen auf links und rechts hinten tippen (mit der Fußspitze aufsetzen).

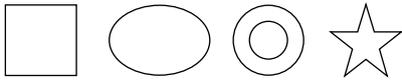
Von hier aus kannst du jeden beliebigen Jump springen.

M 11 Verschriftlichung der Groupjumps – ein Beispiel

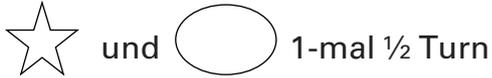
Groupjump von:



1. Die Startposition



Alle springen 1-mal Vorjump und Basic Jump



und 1-mal $\frac{1}{2}$ Turn

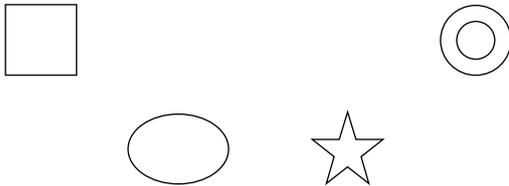


und 1-mal Basic Jump (Variation).

Tipps:

- Beschreibt jeden Jump und jeden Platzwechsel mit den Symbolen.
- Ebenso wie Variationen von Jumps.
- Wenn ihr unterschiedliche Jumps macht, verdeutlicht das in eurer Beschreibung.

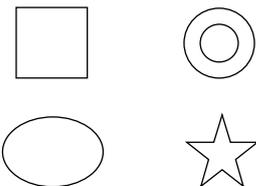
2. Neue Position



Alle springen 2-mal K-Jump.

Stern und Ellipse drehen sich mit 2-mal Basic Jump zueinander. Quadrat und Rad drehen sich mit einem Basic Jump zueinander und anschließend 1-mal Basic Jump aufeinander zu.

3. Neue Position



Die Paare Quadrat und Rad sowie Ellipse und Stern springen den Duojump.

4. ...

Impressum

RAAbits Sport – Impulse und Materialien für die kreative Unterrichtsgestaltung

5. Auflage 2018

ISSN: 1864-7081

ISBN: 987-3-8183-0063-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für jedes Material wurden Fremdrechte recherchiert und angefragt. Sollten dennoch an einzelnen Materialien weitere Rechte bestehen, bitten wir um Benachrichtigung.

Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH
Ein Unternehmen der Klett Gruppe
Rotebühlstraße 77
70178 Stuttgart
Telefon +49 711 62900-0
Fax +49 711 62900-60
schule@raabe.de
www.raabe.de

Redaktion: Elisabeth Wagner
Satz: Satzstudio 90, Ansgar Kretschmer, Kühbach
Illustrationen: Julia Lenzmann, Michael Wrede, Ulrike Bahl
Bildnachweis Titel: Höppner & Höppner, Ludwigsburg
Druck: Kessler Druck + Medien GmbH & Co. KG, 86399 Bobingen

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier