

<b>Einführende Worte</b> .....	4
<b>1. Neues</b>	
Discgolf.....	7
Flashmob-Dance .....	12
Fußballgolf .....	17
Jump Bands .....	22
Jumpstyle.....	27
Le Parkour.....	32
Freerunning.....	38
Mountainbiken .....	44
TaiBo .....	47
<b>2. Vergessenes</b>	
Boßeln .....	51
Crossboule .....	57
Gummitwist.....	61
Jonglieren mit Chiffon-Tüchern.....	66
Zweikampfspiele .....	73
<b>3. Abgewandeltes</b>	
Beachhandball.....	81
Beachsoccer.....	84
Beachvolleyball.....	87
Baseball.....	90
Floorball .....	97
Ringtennis.....	100
Touch .....	104

### Schnuppern – Verständnis

Der Begriff des „Schnupperns“ beschreibt in seiner ursprünglichen Herkunftsbedeutung den Vorgang des prüfenden Wahrnehmens von Gerüchen. Im Kontext von Spielen und Bewegungen wird das prüfende Wahrnehmen auf weitere Sinne und Bewegungserfahrungen ausgeweitet. Schnupperstunden im Sportunterricht sind deshalb als Angebot verschiedener, zumeist neuer Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen zu verstehen. Lehrer und Schüler<sup>1</sup> prüfen diese Angebote in unterschiedlichen Bereichen, zum Beispiel hinsichtlich Motivation, Emotionen, notwendigem vorhandenem Wissen und bekannten oder unbekanntem Bewegungen, um zu entscheiden, ob sie zum Unterricht und den Schülern passen.

Um die Zielsetzung von Schnupperangeboten zu konkretisieren, lohnt sich ein Blick in die Schnupperpraxis von Vereinen und Schulen. Hier sind Schnupperangebote in der Regel kostenlos und sollen zum Kennenlernen und Ausprobieren anregen. Die Teilnehmer werden so an Sportarten und Disziplinen herangeführt, erleben diese aktiv mit, sollen Begeisterung und Leidenschaft entdecken und vor allem Spaß an der Sache haben.

Inhaltlich wird in Schnupperstunden auf die besonders reizvollen Aspekte des speziellen Angebotes hingewiesen: So müssen zum Beispiel bei Le Parkour Hindernisse überwunden, beim Abenteuerturnen Bewegungslandschaften erkundet und beim Flashmob-Dance eine Choreografie eingeübt werden. In Schulen werden an „Tagen der offenen Tür“ diejenigen Bewegungsangebote vorgestellt, die ungewöhnlich, unbekannt und daher reizvoll sind bzw. als Alleinstellungsmerkmal für die Schule gelten können. Im übertragenen Sinn gilt das auch für Schnupperstunden im Sportunterricht. Auch hier besteht die Grundidee darin, eine Bindung zum Sport herzustellen, indem Interesse geweckt und neue Erfahrungen ermöglicht werden.

### Konzeption des Bandes

#### Intentionen der Akteure

Schnupperstunden beschäftigen sich mit Themen, die über die alltägliche Praxis des Sportunterrichts hinausgehen. Lehrer können Schnupperstunden anbieten, weil entweder sie persönlich oder ihre Schüler an einem speziellen Thema interessiert sind oder sich an Neues heranwagen wollen. Ein weiteres wichtiges Auswahlkriterium ist die Verankerung der verschiedenen Schnupperangebote in den Lehrplänen. Da die Vorgaben in den verschiedenen Bundesländern unterschiedlich sind, wird hier auf eine Zuordnung zu speziellen Lern- und Erfahrungsfeldern verzichtet. Der Intention des Lehrers kann also der Wunsch nach einer persönlichen und didaktischen Bereicherung zugrundeliegen, die Intention der Schüler wird meist von einer individuellen Sichtweise, d. h. Interessen und Vorlieben ausgehen.

#### Auswahlkriterien

Angebote, die über die alltägliche Unterrichtspraxis hinausgehen, können neu (im Sinne von Trendsport oder neuen Sportarten), in Vergessenheit geraten (traditionelle oder lokal bedeutsame Inhalte werden wieder aufgenommen) oder auch abgewandelt (bekannte Themen neu interpretiert) sein. Diese Zuordnungen weisen jedoch keine Allgemeingültigkeit auf, da jede Region und Schule ihre eigenen Prioritäten bzw. Profile aufweist. Der Zuordnung der Stunden im Inhaltsverzeichnis liegt unser Verständnis von „Neuem“, „Vergessenem“ und „Abgewandeltem“ zugrunde – sicher gibt es auch abweichende Meinungen dazu, welche Sportart in welche der drei Gruppen gehört.

#### Gestaltungsprinzipien

Der wichtigste Gestaltungsaspekt leitet sich aus der Idee ab, dass Schüler und Lehrer ein Angebot ausprobieren. Das setzt voraus, dass charakteristische Elemente des Schnupperangebotes bereits in der ersten Unterrichtsstunde deutlich werden. In jedem Kapitel wird kurz in die jeweilige Sportart eingeführt und auf die Besonderheiten hingewiesen, die es bei der Umsetzung in der Schule zu beachten gibt. Häufig sind starke Vereinfachungen in den Bereichen **Technik, Taktik und Regelwerk** nötig. **Technische Vereinfachungen**

**chungen** sind auf qualitativer und quantitativer Ebene möglich. Das bedeutet, dass manche Techniken nicht im vollen Umfang zur Anwendung kommen oder dass nur die wichtigsten Techniken zur Anwendung kommen. Teilweise erfolgt auch der völlige Verzicht auf Techniken, wenn diese in 90 Minuten nicht erlernbar sind. Auch **Vereinfachung und Abwandlung der Taktik und des Regelwerkes** sind im schulischen Kontext häufig notwendig und werden im Abschnitt „... in der Schule“ erläutert. Im Anschluss an ein ausführliches Stundenbild finden sich Materialien für Lehrer und Schüler in Form von **Infokästen für Lehrer, Spielkarten, Stationskarten, Aufbauplänen und Arbeitsblättern**. Im Hinblick auf die Materialien wurde darauf geachtet, dass die notwendigen Geräte in einer normalen Sporthallenausstattung zu finden sind. Falls sich Themen längerfristig etablieren sollten, können Anschaffungen für weitere Unterrichtseinheiten auch später getätigt werden. Bei Ausweitung der Themen auf nachfolgende Stunden werden im Abschnitt „**Ausblick auf den weiteren Unterricht**“ Ideen vorgestellt. In diesem Fall werden die beschriebenen Vereinfachungen im Verlauf des Unterrichts nach und nach zurückgenommen.

Um eine bessere Übersichtlichkeit zu gewährleisten, wurden in den Stundenbildern folgende Symbole verwendet:



Das Infozeichen gibt in bestimmten Unterrichtsphasen hilfreiche pädagogische und praktische Tipps.



Das Ausrufezeichen weist auf wichtige Sicherheitsregeln und -vorkehrungen hin.



Das Materialzeichen weist auf die Zusatzmaterialien (Infokästen für Lehrer, Spielkarten, Stationskarten, Aufbaupläne und Arbeitsblätter) im Anhang hin.

## Reflexion

Die Schnupperstunde soll für die Akteure eine Entscheidungshilfe zur weiteren Vertiefung des Unterrichts sein. Zur Prüfung von Angeboten sind entsprechende Reflexionen der Lehrer und Schüler notwendig. Aus Sicht des Lehrers sollten die Ziele der Schnupperstunde und weiterführender Stunden mit den Lehrplänen der Klassenstufen 5–7 abgeglichen werden. Zudem müssen das Material und die räumlichen Bedingungen auf ihre Eignung für den durchgeführten Unterricht reflektiert werden und gegebenenfalls alternative Geräte und Räume verwendet werden. Ebenso sollte in den Blick genommen werden, ob sich das jeweilige Angebot für die Klasse eignet und den Interessen und sportlichen Voraussetzungen der Schüler entspricht. Dies erfolgt zum großen Teil im Vorfeld des Unterrichts, wird aber durch die praktische Umsetzung konkretisiert. Auf der anderen Seite sollten die Schüler auch die Möglichkeit bekommen, den Unterricht in Bezug auf ihre eigene Intention zu reflektieren. Kurzfristig kann es darum gehen, ob es „Spaß“ gemacht hat, längerfristig kann der Erwerb von Kompetenzen oder eine Ausweitung auf die freizeitsportliche Praxis diskutiert werden. In den einzelnen Stundenverläufen sind weitere Vorschläge zu Aspekten der Reflexion zu finden.

## Pädagogische Begründung

Eigentlich könnte man sagen, dass eine pädagogische Begründung für ein Schnupperstunden-Konzept nicht nötig ist. Sportlehrer sind die Experten, wenn es darum geht, Unterrichtsthemen auf ihre pädagogische Bedeutsamkeit für die Schüler zu prüfen. Da sich viele der vorgestellten Unterrichtsentwürfe auf eher untypische Schulsportthemen beziehen, liegt ein Ausgangspunkt für eine pädagogische Begründung im „Neuen“, „Vergessenen“ und „Abgewandelten“. „Untypisch“ sind die Themen im Schulsportkontext, nicht aber für die Sport- und Bewegungskultur. Von dort werden die hier vorgestellten Angebote entnommen, um die Themenvielfalt im Schulsport zu erweitern, wobei die Themen nicht ungeprüft übernommen werden, sondern eine kritische Auseinandersetzung mit ihnen angestrebt wird. Schüler und Lehrer erhalten Einblicke in neue Bewegungsformen, probieren diese aus und erweitern aufgrund ihrer Erfahrungen (die sie außerhalb der Schule vielleicht nicht machen könnten) ihr Bewegungsrepertoire, ihre Interessen und ihre Fähigkeit, Bewegungsvorschläge auf individuelle Bedürfnispassung zu prüfen.

Das „Neue“ wird im Rahmen der Unterrichtsentwürfe an bestehende Rahmenbedingungen der Schulen weitestgehend angepasst (z. B. hinsichtlich der verwendeten Materialien, Dauer, räumlichen Gegebenheiten). Die in nahezu allen Lehrplänen zugrunde gelegten pädagogischen Perspektiven können hier Berücksichtigung finden. So kann die Wahrnehmungsfähigkeit beim Erkunden neuer Geräte (z. B. Boßelkugeln) verbessert werden, im Gummitwist können Bewegungen gestaltet und neue Bewegungsideen entwickelt werden, bei Le Parkour können Schüler Wagnisse sowie ihre Leistungsfähigkeit einschätzen lernen oder beim Kennenlernen neuer Spiele können sie den Sinn von Regeln verstehen und hinterfragen. In jedem Fall kann die Arbeit mit Schnupperangeboten und deren späterer Reflexion die Kompetenz erweitern, angemessene Handlungsentscheidungen zu treffen (prozessbezogene Kompetenzen). Das gilt in Bezug auf die schulsportliche und freizeitsportliche Praxis.

VORSCHAU

# Discgolf (Gretlies Kruse)

## Hineinschnuppern in Discgolf

Discgolf ist eine Mischung aus Golf und Frisbee®-Spielen, wobei die Spielidee aus der Sportart Golf stammt. Das Spielgerät ist das Frisbee® bzw. eine spezielle Discgolf-Scheibe. Ziel des Spiels Discgolf ist es, nacheinander die Scheibe in Fangkörbe zu bringen sowie die dazwischenliegenden Wegstrecken und Hindernisse durch Würfe mit der Scheibe zu überwinden. Discgolf wird im Freien gespielt, wodurch größere Abstände zwischen den anzusteuern den Fangkörben möglich sind.

## Discgolf in der Schule

In der Regel ist das Frisbee® als Freizeit-Spielobjekt allen Schülern bekannt. Die Verwendung dieses Spielgeräts bringt einen hohen Aufforderungscharakter mit sich, da seine Flugeigenschaften von anderen Wurfgeräten abweichen. Um Verletzungen durch unkontrolliert herumfliegende Scheiben zu vermeiden, sind von Anfang an klare Verhaltensregeln zu befolgen.

In der Schule kann auf die Anschaffung der speziellen Discgolf-Scheiben zunächst verzichtet und auf normale Frisbeescheiben® zurückgegriffen werden. In Abhängigkeit von der Distanz sind zwei unterschiedliche Wurfarten relevant: weite Würfe, um die Wegstrecken zwischen den Zielen zu überwinden, und kürzere, präzise Würfe, um die Scheibe ins Ziel zu bringen. Dabei kann der Rückhandwurf eingeübt werden. Der Schwierigkeitsgrad kann durch Veränderung der Ziele und Distanzen an die Gruppe angepasst werden.

## Umsetzung im Unterricht

### Material

- Sportplatz
- etwa 10–15 Frisbeescheiben® (1 Scheibe für 2 Schüler), 2 Hütchen, 3 Umlaufstangen, 2 Gymnastikreifen, 2 Keulen, natürliche Zielobjekte (z. B. Pfosten eines Fußballtores)
- Stifte, Spielkarten für jedes Team (s. Anhang, S. 11)



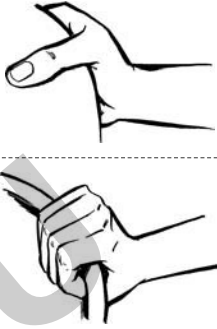
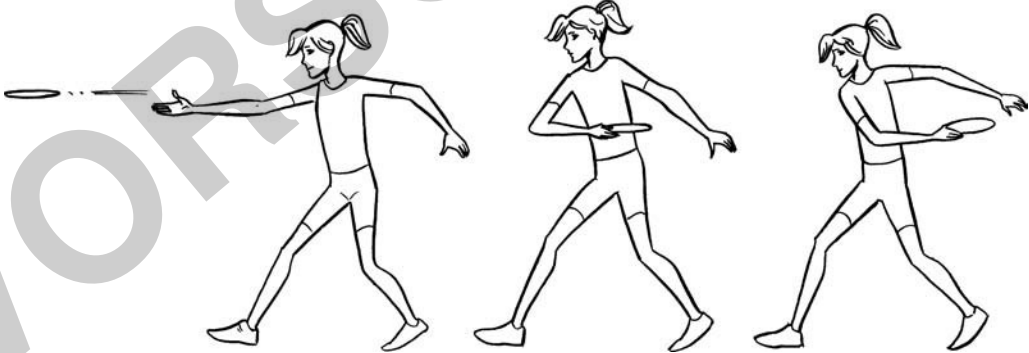
### Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p><b>Aufwärmen: Gewöhnung an das Frisbee®</b>            Paarweise werden folgende verschiedene Koordinations- und Gewöhnungsübungen mit der Frisbeescheibe® ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler stehen Rücken an Rücken. Die Scheibe wird dreimal um beide Körper herumgegeben.</li> <li>• Die Schüler stehen mit gegrätschten Beinen Rücken an Rücken. Die Scheibe muss durch die Beine und dann über Kopf dreimal die Runde machen.</li> <li>• Zwei Schüler stehen im Abstand von etwa drei Metern auseinander. Ein Schüler wirft die Scheibe knapp über dem Boden, der Partner stoppt sie, indem er mit dem Fuß darauftritt.</li> <li>• Ein Schüler wirft die Scheibe vor dem Körper von unten nach oben, der andere muss sie fangen.</li> <li>• Ein Schüler hält die Scheibe hinter dem Rücken und beschützt diese, der andere muss versuchen, die Scheibe zu berühren.</li> </ul>	<p><b>!</b> Sicherheitsregeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Würfe dürfen nur nach Aufforderung des Lehrers erfolgen.</li> <li>2. Es darf nur geworfen werden, wenn die Wurfbahn frei ist.</li> <li>3. Bei Regelverstößen gibt es Auszeiten.</li> </ol>

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	<p><b>Distanzwürfe</b> Zunächst demonstriert der Lehrer den Rückhandwurf. Dann verteilen sich die Paare entlang einer Linie in der Hallenmitte. Dabei steht ein Partner direkt an der Linie und der andere hinter ihm. Die jeweils vorne stehenden Schüler versuchen, das Frisbee® möglichst weit zu werfen. Die dahinter stehenden Schüler holen die Scheiben zurück und starten den nächsten Versuch usw.</p>	 Infokasten für Lehrer: Technik des Rückhandwurfs (Backhand) (s. Anhang, S. 10)
	<p><b>Zielwürfe</b> Mithilfe von Umlaufstangen, Reifen, Hütchen etc. werden verschiedene Ziele aus kürzerer Entfernung (3–5 Meter) angesteuert.</p> <p><b>Ideen für Zielwurf-Stationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Hütchen treffen</li> <li>• eine Umlaufstange treffen</li> <li>• in einen Gymnastikreifen treffen</li> <li>• Keulen umwerfen</li> <li>• einen Reifen hinter einem Hütchen treffen</li> <li>• die Scheibe zwischen zwei Umlaufstangen hindurchwerfen</li> <li>• Ziele in der Umgebung treffen: Pfosten des Fußballtores, Bäume, gezeichneter Kreis in der Weitsprungrube etc.</li> </ul>	
	<p><b>Aufbau des Parcours</b> Die Paare bilden nun Gruppen von je 4–6 Schülern. Jede Gruppe baut eine Zielstation auf, die sie nach ihren eigenen Ideen entwickeln kann. Das Ziel sollte so gewählt werden, dass zunächst ein Distanzwurf, danach ein Zielwurf anzuwenden ist. Über die Entfernung zum Ziel und den Schwierigkeitsgrad des Ziels entscheiden die Schüler selbst. Die Ziele können sternförmig um einen Startkreis herum platziert werden, um zu verhindern, dass sich die Wurfbahnen kreuzen. Nach jeder Wurfstation kehren die Gruppen zum Ausgangspunkt zurück.</p>	 Das Ziel sollte mit etwa fünf Würfen erreichbar sein.
	<p><b>Discgolf</b> Jedes Paar bildet ein Team und wirft abwechselnd an den Stationen. Pro Station werfen also 2–3 Zweierteams. An der Station gilt: Alle Teams machen nacheinander ihren ersten Distanzwurf. Dann wirft immer das Team zuerst, dessen Scheibe am weitesten vom Ziel entfernt liegt. Das wird so lange wiederholt, bis alle Teams das Ziel erreicht haben. Die Teams notieren die Anzahl der Würfe, die sie dafür brauchen. Hier kann auch eine gegenseitige Kontrolle erfolgen. Wenn eine Gruppe an einer Station fertig ist, kehrt sie zum Ausgangspunkt zurück und wartet dort, bis alle Teams ihre Station beendet haben. Dann werden die Stationen gewechselt. Gewonnen hat das Team, welches nach allen Stationen in seiner Spielkarte die wenigsten Würfe notiert hat. Die Spieldauer ist abhängig von der Anzahl und dem Schwierigkeitsgrad der Stationen. Ein Spiel sollte etwa 20 Minuten dauern.</p>	 Spielkarte 1: Discgolf (s. Anhang, S. 11), evtl. auf DIN A4 vergrößert kopieren



Anhang

Infokasten für Lehrer	Discgolf	
<b>Technik des Rückhandwurfs (Backhand)</b>		
<p>In der Regel haben alle Schüler schon einmal einen Rückhandwurf ausgeführt. Deshalb sollten die Technikhinweise nur dann thematisiert werden, wenn es Probleme beim Werfen der Frisbeescheibe® gibt.</p>		
<b>Griffe</b>		
		
<p><b>Griff 1:</b> Der Daumen liegt oben auf der Scheibe, der Zeigefinger am Scheibenrand und der Mittelfinger stabilisiert die Scheibe unterhalb.</p>	<p><b>Griff 2:</b> Ähnlich wie Griff 1. Der Zeigefinger liegt am Rand und die drei restlichen Finger umfassen den Scheibenrand.</p>	<p><b>Griff 3:</b> Der Daumen liegt oben auf der Scheibe, während die restlichen Finger das Frisbee® faustartig festhalten.</p>
<b>Wurfbewegung</b>		
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittstellung für Rechtshänder: Die rechte Schulter und der rechte Fuß zeigen in Abwurfrichtung.</li> <li>• Der Wurfarm wird nach hinten geführt.</li> <li>• Das Handgelenk wird nach innen gebeugt (der Frisbeerand® berührt fast die Innenseite des Unterarms).</li> <li>• Die Scheibe wird in Brusthöhe nach vorne geführt.</li> </ul>		
<b>Tipps</b>		
<p>Die Wurfhand sollte nach dem Abwurf in Richtung des Ziels zeigen.</p>	<p>Damit die Scheibe ruhig in der Luft liegt, muss die Rotation erhöht werden. Dies gelingt durch die typische Schnippbewegung des Handgelenks (von gebeugt zu überstreckt) kurz vor dem Abwurf.</p>	<p>Um eine waagerechte Lage im Flug zu erreichen, muss die Scheibe mit leichter Neigung nach unten abgeworfen werden.</p>

se (Hg.) / T. Leffler (Hg.) / S. Schiemann / P. Steinke: Schnupperstunden neue Sportarten Klassen 5–7  
r Verlag

# Fußballgolf (Gretlies Kruse)

## Hineinschnuppern in Fußballgolf

Fußballgolf verbindet Golf und Fußball und folgt damit dem Trend, durch Kombination bereits bekannter Sportarten eine neue zu generieren. Im Prinzip geht es darum, einen Fußball in ein bis zu 250 Meter entferntes Loch entsprechender Größe im Boden oder in ein anderes Ziel zu spielen. Unterschiedliche Hindernisse erschweren es, die Strecke zu überwinden. Am Ende hat derjenige gewonnen, der das Ziel mit den wenigsten Schüssen erreicht hat.

## Fußballgolf in der Schule



Das herkömmliche Fußballspiel ist bei vielen Schülern sehr beliebt. Fußballgolf bietet eine gute Alternative auch für diejenigen Schüler, die dem Fußball gegenüber eher abgeneigt sind. Beim Fußballgolf gibt es keine direkte Gegnereinwirkung, da hierbei der geschickte Umgang mit dem Ball im Vordergrund steht. Wird Fußballgolf als Mannschaftsspiel durchgeführt, ist es sinnvoll, gleich starke Mannschaften zu bilden, sodass alle Teams ähnliche Gewinnchancen haben. Speziell im Sportunterricht sollten einige Vereinfachungen vorgenommen werden: So können zum Beispiel die Entfernungen zum Ziel variiert, verschiedene Bälle eingesetzt und die Ziele verändert werden.

## Umsetzung im Unterricht




### Material

- Sportplatz, Fußballplatz
- 20 unterschiedliche, verschiedenfarbige Bälle (z. B. Fußbälle, Futsalbälle, Beachvolleybälle, Softbälle), 1 Tor, 2 Gymnastikreifen, 2 Seile zum Befestigen, 10 Pylonen, 5 Umlaufstangen, 2 Hürden, 6 Seile, 3 Keulen, andere Zielobjekte (z. B. Kartons)
- Stifte, evtl. Taschenrechner, Aufbauplan (s. Anhang, S. 20) und Spielkarten für jedes Team (s. Anhang, S. 21)

### Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p><b>Aufwärmen: Bälle vertreiben</b> Zwei Mannschaften stellen sich gegenüber an den Seiten eines Rechtecks auf. In der Mitte liegen mehrere verschiedenfarbige Bälle. Jeder Schüler bekommt einen Ball. Die Aufgabe besteht darin, mit flachen Schüssen die Bälle über die Grundlinie der gegnerischen Mannschaft zu treiben. Die Bälle dürfen nicht mit dem Fuß aufgehoben werden. Es darf immer nur von der Grundlinie aus geschossen werden.</p>	<p> Die Bälle dürfen nur flach geschossen werden.</p> <p> Differenzierungsmöglichkeit: Durch Verändern der Abstände kann das Spiel ebenfalls variiert werden.</p>
	<p><b>Geschicklichkeit zählt</b> Es werden Dreier-Teams gebildet. Je zwei Schüler stehen sich gegenüber und spielen den Ball, ein dritter Schüler positioniert sich selbst als Hindernis, indem er z. B. die Beine grätscht, in eine tiefe Hocke oder Bockstellung geht. Der Ball muss um dieses Hindernis herum, darüber hinweg oder hindurch gespielt werden. Anschließend können die Positionen getauscht werden.</p>	
	<p><b>Reflexion</b> Die Schüler reflektieren die besten Wege, ein Hindernis zu überwinden.</p>	

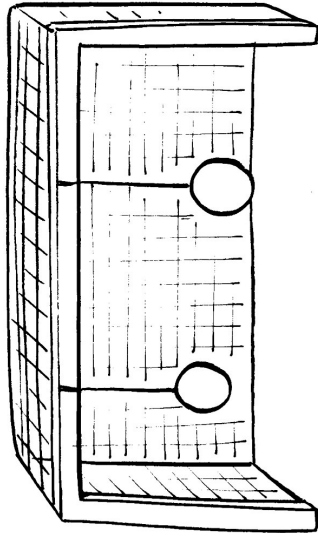


Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	<p><b>Distanzen überwinden und vorgeben</b>                      Paarweise stellen sich die Schüler im Abstand von circa drei Metern gegenüber auf und führen verschiedene Zuspiele aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie spielen sich Pässe zu und vergrößern den Abstand immer weiter (ansteigender Krafteinsatz, evtl. mit Anlauf).</li> <li>• Sie spielen sich den Ball so zu, dass er auf Höhe des Partners zum Liegen kommt. Dabei werden die Abstände nach und nach wieder verringert.</li> </ul> <p>Die Schüler sollen ein Gefühl für verschiedene Entfernungen und den dafür notwendigen Krafteinsatz erhalten.</p> <p><b>Mini-Fußballgolf</b>                      Die Erkenntnisse aus der ersten Reflexion werden nun an folgenden Stationen ausprobiert:</p> <p><b>Station 1: (Torwand)</b> Die Ringe markieren die Ziele, in die getroffen werden muss.</p> <p><b>Station 2: (Mauer)</b> Drei Umlaufstangen sollen die Mauer darstellen. Diese muss seitlich umspielt werden, um die Pylonen zu treffen.</p> <p><b>Station 3: (Durchgang)</b> Zwei Umlaufstangen bilden den Durchgang. Dieser muss durchschossen werden, um die Pylonen zu treffen.</p> <p><b>Station 4: (Zaun)</b> Eine Hürde markiert den Zaun, der überschossen werden muss, um die Pylonen zu treffen.</p> <p><b>Station 5: (Schranke)</b> Die Hürde markiert die Schranke, durch die geschossen werden muss, um die Pylonen zu treffen.</p> <p><b>Station 6: (S-Kurve)</b> Mit Seilen und Pylonen wird die S-Kurve markiert, die zu durchspielen ist.</p> <p><b>Station 7: (Treffer)</b> Die Keulen markieren die zu treffenden Ziele.</p> <p>Diese Stationen werden entsprechend des Aufbauplans von den Schülern aufgebaut und gruppenweise absolviert. Jeder Schüler sollte dafür einen Ball erhalten. Für eine Station dürfen wie beim Minigolf mehrere Schüsse addiert werden. Aufgabe ist es, die unterschiedlichen Ziele nach Überwinden der Hindernisse zu treffen.</p>	<p> Infokasten für Lehrer: Schusstechniken (s. Anhang, S. 19)</p> <p> Aufbauplan (s. Anhang, S. 20)</p>
	<p><b>Aufbau einer Fußballgolf-Anlage</b>                      Es werden sieben gleich starke Gruppen gebildet. Jede Gruppe ist für eine Station verantwortlich. Die Stationen des Mini-Fußballgolf werden nun in eine Fußballgolf-Anlage umgewandelt. Dazu bauen die Schüler die Stationen selbst um. Um die Stationen zu verändern, können Entfernungen von der Startmarkierung vergrößert und der komplette Aufbau modifiziert werden. Die Gruppen testen dann alle Stationen.</p> <p><b>Reflexion</b>                      Der Schwierigkeitsgrad der Stationen sollte besprochen werden. Zudem können an dieser Stelle Änderungsvorschläge von Schülern eingebracht werden.</p> <p><b>Fußballgolf-Stationen</b>                      Innerhalb der Gruppen wird eine Schussreihenfolge festgelegt, die während des gesamten (Stationentrainings-)Spiels nicht verändert werden darf. Die Anzahl der jeweils benötigten Schüsse wird auf der Spielkarte vermerkt. Ist eine Gruppe an einer Station fertig, wartet sie, bis alle anderen Gruppen ebenfalls fertig sind. Erst dann wechseln die Schüler zur nächsten Station. Gewonnen hat am Ende die Gruppe, welche die wenigsten Schüsse benötigt.</p>	<p> Spielkarte 1: Fußballgolf-Stationen (s. Anhang, S. 21)</p>

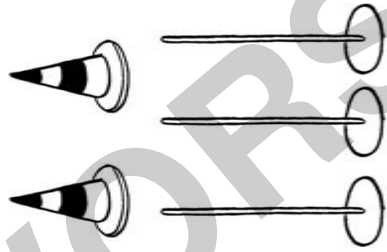
Fußballgolf

Aufbauplan

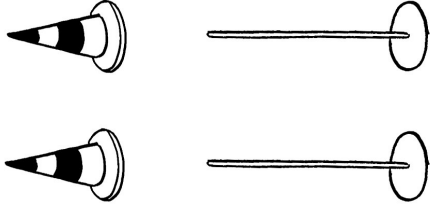
Mini-Fußballgolf-Stationen



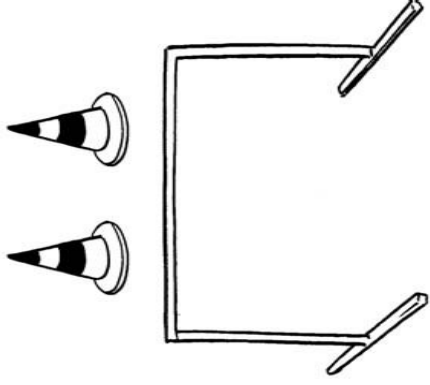
Station 1



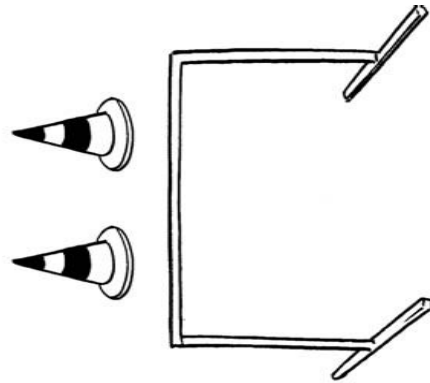
Station 2



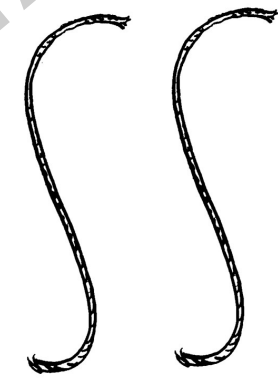
Station 3



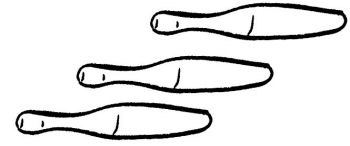
Station 4



Station 5



Station 6

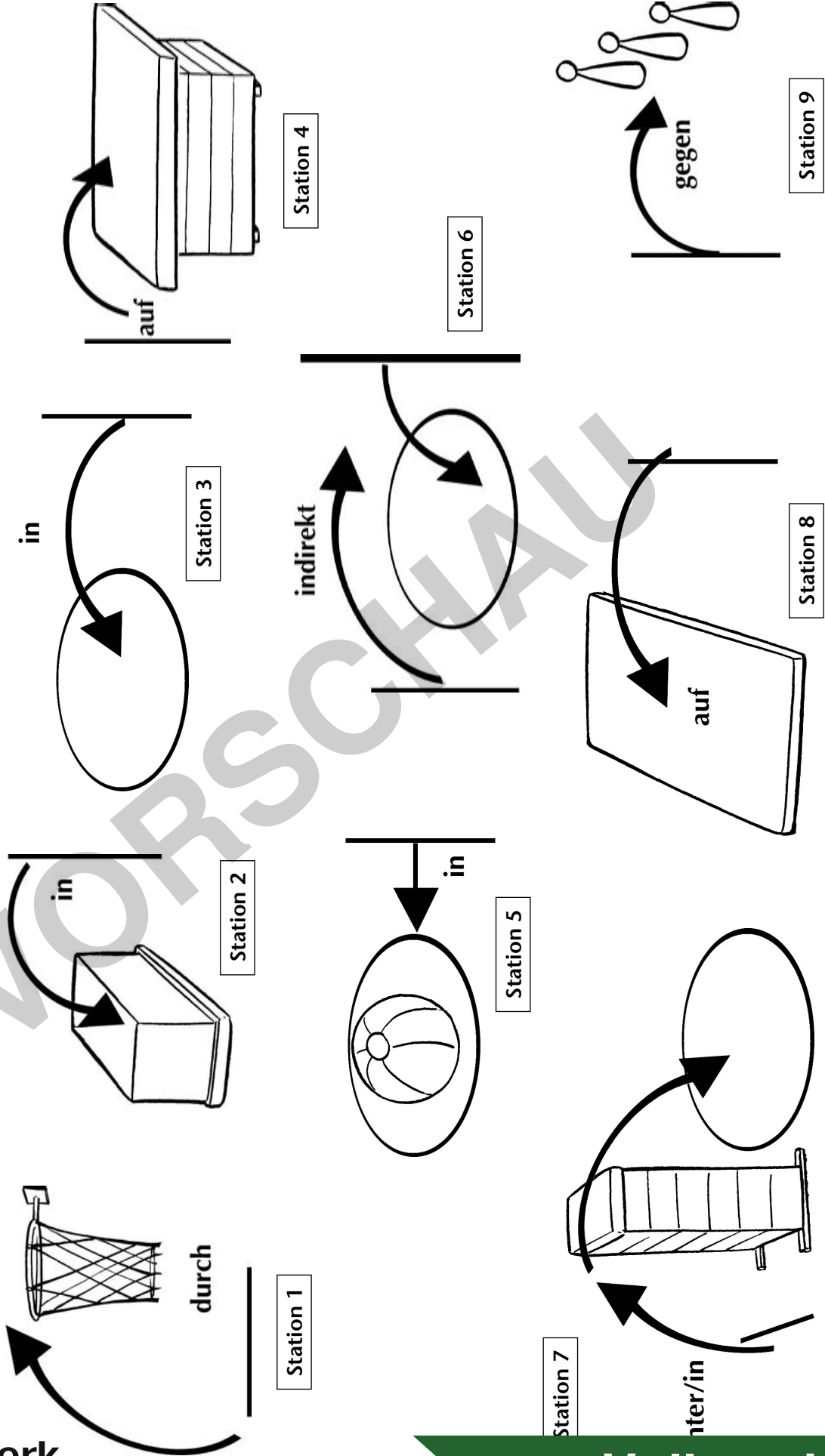


Station 7

Aufbauplan

Crossboule

Crossboule-Stationen



netzwerk  
lernen

zur Vollversion

## 2. Vergessenes

Name: \_\_\_\_\_

Spielkarte

### Crossboule

#### Team-Crossboule

Namen \ Station	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Spieler 1: _____									
Spieler 2: _____									
Spieler 3: _____									
Spieler 4: _____									
<b>Gesamt</b>									
<b>Endergebnis</b>									

VORSCHAU

# Gummitwist (Gretlies Kruse)

## Hineinschnuppern in Gummitwist

Gummitwist ist ein Spiel, das vielen bereits aus Kindertagen bekannt sein sollte. Dabei spannen sich zwei Außenspieler ein Gummiband um die Beine und halten das Gummiband so in Position, während von einem Innenspieler verschiedene Sprungkombinationen durchgeführt werden. Das Spiel kann durch unterschiedliche Faktoren variiert werden: zum Beispiel durch die Höhe des Gummibandes am Bein, die Anzahl der Springer und den Schwierigkeitsgrad der Sprungkombinationen.

## Gummitwist in der Schule


Gummitwist in der Schule stellt koordinative und konditionelle Anforderungen an die Schüler. Wenn Choreografien in der Gruppe erarbeitet werden, ist es notwendig, auf eine angemessene Kommunikation innerhalb der Gruppe zu achten und bezüglich des Schwierigkeitsgrades eine passende Gruppeneinteilung vorzunehmen. Der Unterricht ist für heterogene Gruppen geeignet, da Schritte, Sprünge und Drehungen vielfach variiert und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden eingesetzt werden können.

## Umsetzung im Unterricht

### Material

















- Sporthalle
- ausreichende Anzahl an Gummibändern in jeweils 5 Metern Länge (z. B. Gummilitze oder Gummitwist), 4 kleine Kästen, 8 Umlaufstangen oder andere Geräte, die als Halterung für das Gummiband dienen können
- Stifte, Stationskarten für jedes Team (s. Anhang, S. 64 / 65)

### Stundenbild
















Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p><b>Gemeinsamer Aufbau der Stationen</b> Die Schüler bauen drei Stationen gemeinsam auf. Der Lehrer sollte darauf achten, dass die Abstände zwischen den Kästen bzw. Umlaufstangen circa fünf Meter betragen und die Gummitwistbänder auf Knöchelhöhe gespannt werden. Je nach Klassengröße können die Stationen doppelt oder mehrfach aufgebaut werden.</p>	<p> Die Bänder sollten in Knöchelhöhe angebracht werden.</p>
	<p><b>Aufwärmen: „1, 2 oder 3“-Spiel</b> Die Schüler laufen frei um die und an den Stationen. Der Lehrer ruft die Zahlen 1, 2 oder 3 in die Gruppe, woraufhin die Schüler die mit der Zahl verknüpfte Aufgabe erfüllen. Wenn der Lehrer zum Beispiel die Zahl 1 ruft, laufen die Schüler zu einer Station und springen die Figur 1. Der Lehrer erklärt die grundlegenden Sprungkombinationen des Spiels. Die Zahlen 1, 2 und 3 stehen jeweils für folgende Kombinationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 = ein Gummiband zwischen den Beinen</li> <li>• 2 = Grätsche über zwei Gummibänder</li> <li>• 3 = Sprung zwischen zwei Gummibänder</li> </ul>	



### Anhang

Station 1	Gummitwist	
<b>Hip und Hop</b>		
<p><u>Start</u> </p> <p>1 Hip    </p> <p>2 Hop    </p> <p>3 Tip    </p> <p>4 und    </p> <p>5 Top     ↻</p> <p>6 bis    </p> <p>7 zum    </p> <p>8 Stop  ↻</p>	<p><b>Material</b> 2 Kästen hochkant, 1 Gummitwistband</p> <p>Es werden immer acht Sprünge ausgeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr könnt zuerst allein üben!</li> <li>• Springt alle gleichzeitig in eurer Gruppe im Rhythmus!</li> </ul>	



Station 2	Gummitwist	
<b>Apples and peaches</b>		
<p><u>Start</u> </p> <p>1 apples    </p> <p>2 peaches    </p> <p>3 pears and    </p> <p>4 plums    </p> <p>5 tell me   </p> <p>6 when your    </p> <p>7 birthday    </p> <p>8 comes </p>	<p><b>Material</b> 2 Kästen hochkant, 1 Gummitwistband</p> <p>Es werden immer acht Sprünge ausgeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihr könnt zuerst allein üben!</li> <li>• Springt alle gleichzeitig in eurer Gruppe im Rhythmus!</li> </ul>	



## Anhang

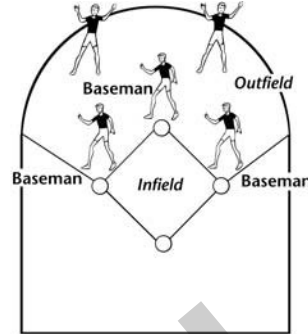
Name: \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt 1

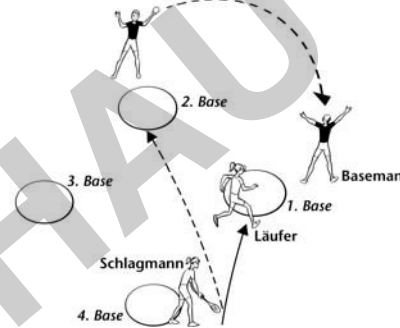
### Baseball

#### Regeln: So spielen die Verteidiger

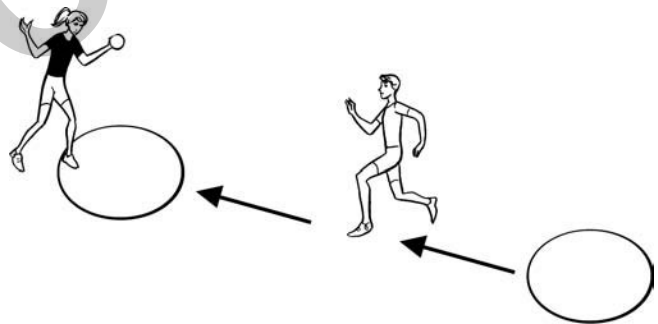
1 Drei Mitspieler stehen neben den Bases (= Baseman). Die verbleibenden Spieler verteilen sich auf dem Feld.



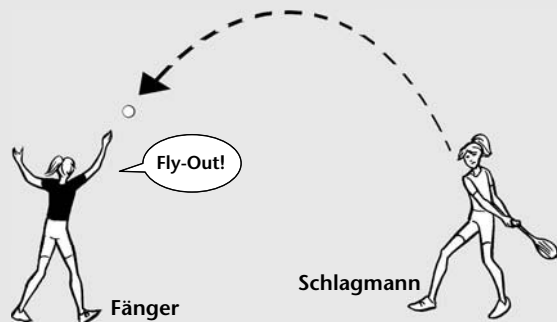
2 Ein Schlagmann der Gegner schlägt einen Ball in das Feld. Seid beim Abschlag der Gegner aufmerksam, damit ihr von dem geschlagenen Ball nicht getroffen werdet. Einer von euch muss den Ball erreichen und schnell zu der Base werfen oder rollen, die der Läufer erreichen will.



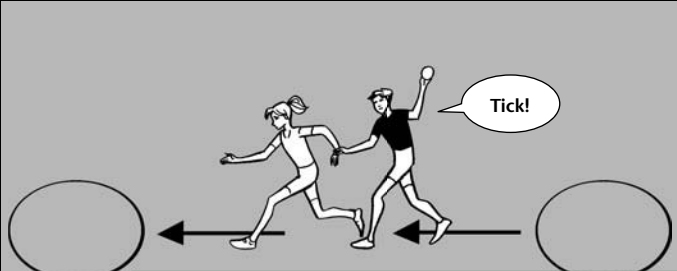
3 Ein Mitspieler eures Teams muss mit dem Ball in der Hand schneller an der Base sein als der Läufer. Dann scheidet der Läufer aus.



4 Fängt ein Mitspieler den Ball direkt aus der Luft (Fly-out), scheidet der gegnerische Schlagmann aus.



5 Wenn ihr mit einem Ball in der Hand einen Läufer der Angreifer zwischen zwei Bases tickt, scheidet der Läufer aus und muss zu seiner Mannschaft zurück. Danach dürft ihr den Ball zur nächsten Base weiterspielen, damit weitere Spieler ausscheiden.



Name: \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt 2

## Baseball

### Regeln: So spielen die Angreifer

<p>1 Das Angreiferteam steht am Spielfeldrand beim Schlagmal. Ein Spieler des Angreifer-teams wird als Werfer ausgesucht und stellt sich vor die Abschlagzone beim Kasten.</p>	
<p>2 Der Werfer wirft den Tennisball von unten zum Schlagmann. Der Schlagmann schlägt den Ball mit einem Tennisschläger beidhändig und hoch in Richtung des In- bzw. Outfields. Der Ball darf nicht ins Aus gespielt werden. Wird der Ball verfehlt, hat der Schlagmann zwei weitere Versuche. Hat er immer noch nicht getroffen, stellt er sich hinter seinen Schlagmännern wieder an.</p>	
<p>3 Der Schlagmann legt den Schläger in den Kasten und läuft (Läufer) zur ersten Base.</p>	
<p>4 Eine Base ist erreicht, wenn ihr sie mit einem Fuß berührt. Seid ihr schneller als der Verteidiger, dann seid ihr sicher (safe). Ist der Gegner zuerst am Reifen, müsst ihr zu euren Schlagmännern zurück.</p>	
<p>5 Der nächste Schlagmann ist an der Reihe. Bei den nächsten Schlägen versuchen die Spieler, die schon an einer Base sind, das Spielfeld weiter zu umrunden, also bis zur nächsten Base zu laufen, bis sie es ganz geschafft haben.</p>	

se (Hg.)/T. Leffler (Hg.)/S. Schiemanm/P. Steinke: Schnupperstunden neue Sportarten Klassen 5-7  
r Verlag

### 3. Abgewandeltes

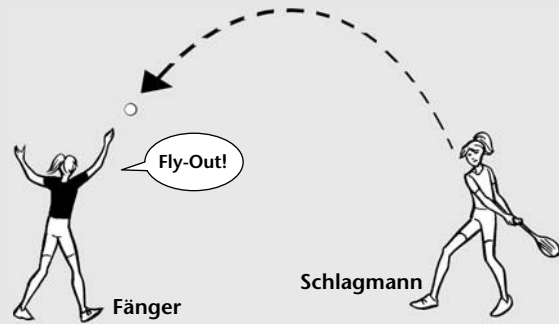
Name: \_\_\_\_\_

Arbeitsblatt 2

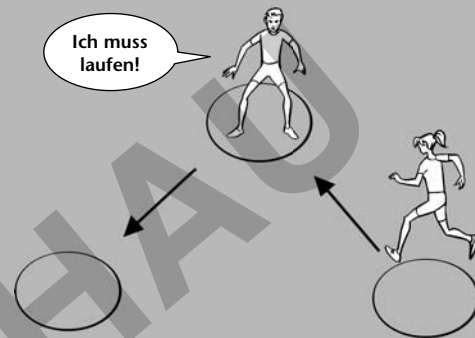
## Baseball

### Regeln: So spielen die Angreifer

6 Fängt ein Verteidiger den Ball direkt aus der Luft (Fly-out), scheidet der Schlagmann aus.



7 Es kann immer nur ein Läufer an einer Base stehen. Ihr müsst die Base verlassen, wenn ein anderer Läufer kommt.



VORSCHAU