Kooperative Abenteuerspiele *(Thomas Leffler)*

Hineinschnuppern in Kooperative Abenteuerspiele

Das Prinzip der Kooperation ist im schulischen Kontext bekannt und auch für den Sportunterricht interessant. Statt miteinander in Wettbewerb zu treten, unterstützen sich die Spielenden gegenseitig, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Bei den kooperativen Abenteuerspielen wird der kooperative Aspekt mit spielerischer Herausforderung und der Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums, eben einem Abenteuer, gekoppelt. Bei der Inszenierung der Abenteuersituation kann der Grad an Forderung gesteuert werden, ohne zu über- oder unterfordern.

Kooperative Abenteuerspiele in der Schule

Kooperative Abenteuerspiele bieten sich für den Einsatz in der Schule besonders an, da sie dem üblichen schulsportlichen Unterrichtsgeschehen mit Wettkämpfen und Konkurrenzsituationen entgegenwirken und das Miteinander in den Mittelpunkt stellen. Als Lehrer heißt das, sich zurückzunehmen und die Gruppe selbstverantwortlich agieren zu lassen – um zu erleben, wer in einer Klasse welche (Führungs-)Rollen übernimmt. Die Gruppe ist immer wieder gefordert, ihr Handeln zu reflektieren, sei es vor oder nach der Bewältigung einer Aufgabe, aber auch beim Scheitern. Die Heterogenität der Gruppe wird berücksichtigt, indem alle zum Erfolg beitragen müssen, weil ein Spiel sonst nicht erfolgreich bewältigt werden kann. Die Spiele können sowohl in der Halle als auch draußen gespielt werden, was die Erfahrung natürlich noch reizvoller und auch eindrücklicher macht.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- 5 Langkästen, 13 Turnmatten, 4 Weichbodenmatten, ein Springseil

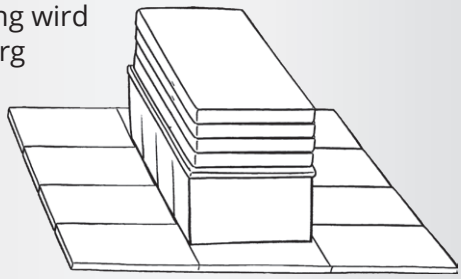
Stundenbild

Phase	*Durchführung*	*Ergänzende Hinweise*
Einführung	**Aufwärmen: Hinsetzen und Aufstehen** Partnerweise setzen sich die Schüler Rücken an Rücken auf den Boden und versuchen, ohne Einsatz der Hände, nur durch den Widerstand des Partners, gemeinsam aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Die Partner werden regelmäßig gewechselt. Anschließend finden sich die Schüler in Dreiergruppen zusammen und versuchen wieder, gemeinsam aufzustehen. Dreiergruppen, die die Übung gut bewältigen, können es auch zu viert oder zu fünft versuchen. Bei größeren Gruppen dürfen sich die Schüler zusätzlich unterhaken.	
Hauptteil	**Gemeinsamer Aufbau** Die Klasse baut gemeinsam folgendes Arrangement auf: Vier Langkästen werden nebeneinander als Sockel aufgebaut. Darauf werden drei Turnmatten überlappend nebeneinandergelegt. Auf dieser Basis liegt eine Weichbodenmatte als Gipfel. Um die Langkästen herum werden Turnmatten als Absicherung gelegt.	Die Höhe des ersten Berges muss bereits so gewählt werden, dass einige Schüler ihn alleine nicht bewältigen könnten.

VORSCHAU

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	**Mount Everest besteigen** Für die größte Herausforderung wird eine weitere Matte auf den Berg gelegt. Damit ist der Berg nun so hoch, dass auch die leistungsstärksten Schüler ggf. nicht mehr ohne Hilfe der anderen den Aufstieg schaffen, zumindest aber an ihre Leistungsgrenze kommen und somit auch physisch gefordert werden. Bei der Höhe ist auch wichtig, dass sich die Schüler gleichmäßig auf dem Berg verteilen, um ein Abrutschen der Matten auf einer Seite zu verhindern. Der Abstieg muss bei der Höhe ebenfalls wieder mitbedacht werden. 	
Reflexion	**Rückblick auf die Stunde** Schon während der Stunde haben die Schüler immer wieder ihr Handeln reflektiert. In der letzten Reflexion kann also der Prozess im Ganzen reflektiert werden, wobei der Lehrer auch hier wieder behutsam eigene Beobachtungen beisteuert und vorrangig die Gruppe zum Reden aufgefordert ist. Überdies können nun die gemachten Erfahrungen und Erlebnisse angesprochen werden, sowohl für die Leistungsstarken (bspw. als Helfer) als auch die Leistungsschwächeren (Hilfe anzunehmen und mit Hilfe ein forderndes Ziel zu erreichen). Im Idealfall können auch Transferbezüge für die Klasse hergestellt werden.	

VORSCHAU

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Kooperativen Abenteuerspielen

Weitere Kooperative Abenteuerspiele können den Fokus auf bestimmte Erfahrungen legen, zum Beispiel vertrauensbildende Übungen oder komplexere Abenteuerspiele, die stärkere Absprachen zwischen der Gruppe oder Untergruppen verlangen (z. B. blind oder ohne verbale Kommunikation). Besonders spannend wird es, wenn in der freien Natur und bei realen Bedingungen gespielt werden kann.

Literatur

Gilsdorf, R., Kistner, G. (1997). Kooperative Abenteuerspiele: Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. Seelze-Velber: Kallmeyer. https://www.praxis-jugendarbeit.de

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion

Ultimate Frisbee *(Rolf Burghard)*

Hineinschnuppern in Ultimate Frisbee

Die temporeiche Sportart Ultimate Frisbee ist die Königsdisziplin im Sport mit der runden Flugscheibe und gleichzeitig eine der fairsten Mannschaftssportarten der Welt. Sie wurde 1968 in den USA erstmalig der Öffentlichkeit präsentiert und beinhaltet Elemente aus dem Basketball und dem Football. Spielfeld und Spielerzahl können den jeweiligen Gegebenheiten beliebig angepasst werden. Nach offiziellem Regelwerk wird sieben gegen sieben auf einem in der Länge geteilten Fußballfeld oder in der Halle fünf gegen fünf auf dem Handballfeld gespielt. Auf beiden Seiten des Feldes befindet sich am Kopfende eine Endzone. Das Ziel des Spiels ist es, durch kluges Passspiel, ohne mit der Scheibe in der Hand zu laufen, diese in der gegnerischen Endzone zu fangen und dadurch einen Punkt zu erzielen.

Ultimate Frisbee in der Schule

Beim Ultimate Frisbee gibt es keinen Schiedsrichter. Die Schüler sind dadurch selbst dafür verantwortlich, Fouls oder Linienverstöße anzuzeigen und fair zu regeln. Damit verändert sich die Rolle des Lehrers vom Spielleiter und Regelwart zum Moderator und Beobachter. Ein weiterer Pluspunkt, der die Sportart für die Schule so interessant macht, ist die Tatsache, dass den Schülern die Sportart in der Regel unbekannt ist. Aufgrund der geringen Vorerfahrungen, herrscht eine relative Chancengleichheit, was bei den bekannteren Sportspielen wie z. B. Fußball, Basketball oder Handball nicht der Fall ist. Dies kann gerade bei leistungsschwächeren Schülern motivationsfördernd wirken. Bereits mit Einführung des Rückhandwurfes ergibt sich eine Grundspielfähigkeit, sodass nach sehr kurzer Zeit erste Spielformen im Unterricht realisiert werden können.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Spielfeld in der Halle: 20 × 40 m, Spielfeld im Freien: 37 × 100 m
- Frisbee®-Scheiben in halber Klassenstärke, Hütchen zur Spielfeldmarkierung, ggf. 2 Weichbodenmatten, Parteibänder zur Mannschaftskennzeichnung, 2 kleine Kästen

Stundenbild

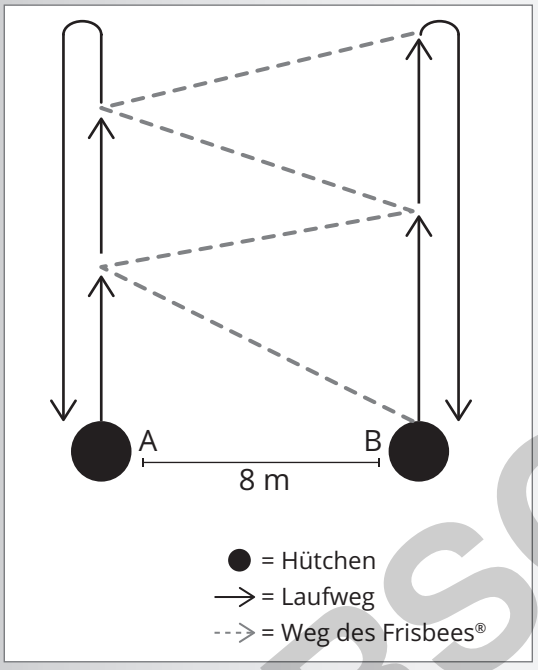
Phase	*Durchführung*	*Ergänzende Hinweise*
Einführung	**Aufwärmen: Scheibentransport** Die Schüler werden in gleichgroße Gruppen mit maximal sechs Schülern pro Gruppe eingeteilt. Die Gruppen erhalten den Auftrag, sich zu überlegen, wie sie das Frisbee® von der Startlinie möglichst schnell hinter einer mit Hütchen markierten Linie fangen können. Dabei gilt, dass jeder aus der Gruppe das Frisbee® mindestens einmal berührt haben muss. Fällt es auf den Boden, muss das ganze Team wieder hinter die Startlinie. **Einführung des Rückhandwurfes** Der Lehrer demonstriert den Rückhandwurf. Danach stellen sich die Schüler paarweise in einer Gasse mit einem Abstand von etwa sechs Metern auf. Sie werfen sich das Frisbee® per Rückhandwurf zu und versuchen, es beidhändig zu fangen. Fängt der Partner die Scheibe, gehen die Schüler einen Schritt weiter auseinander. Wenn sie die Scheibe nicht gefangen, gehen die Partner einen Schritt aufeinander zu.	Mögliche Varianten: • Welche Gruppe schafft es zuerst dreimal? • Übung wie beschrieben, jedoch mit dem Ziel, die Scheibe auf einer Weichbodenmatte zu fangen. Infokasten für Lehrer: Bewegungsmuster und Grundregeln

VORSCHAU

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	**Zick Zack** Die Schüler stellen sich paarweise in zwei Reihen jeweils an einer Längsseite der Halle mit mindestens acht Metern Abstand zueinander auf. Schüler A läuft los und bekommt von Schüler B das Frisbee® zugeworfen. Hat Schüler A die Scheibe gefangen, stoppt er und wartet. B läuft, sobald er die Scheibe abgespielt hat, los. A wirft nun die Scheibe zu B und so weiter. Die Schüler laufen auf diese Weise im Zick Zack die gesamte Spielfeldlänge ab. Danach laufen sie außen herum zum Start zurück.	



Fünf gewinnt
In einem 10 × 10 Meter großen Spielfeld spielen zwei Viererteams gegeneinander. Ziel ist es, mit dem Frisbee® fünf Pässe im eigenen Team zu spielen, ohne dass die Verteidiger das Frisbee® berühren oder das Frisbee® zu Boden fällt. Andernfalls darf das andere Team das Frisbee® aufnehmen und es seinerseits versuchen. Fünf erfolgreiche Pässe zählen als ein Punkt. Wenn ein Punkt erzielt wird, wird das Frisbee® auf den Boden gelegt und das gegnerische Team erhält das Frisbee®. Die Verteidiger müssen mindestens eine Armlänge Abstand zu den Angreifern halten. Das Team, das als erstes eine vorher bestimmte Anzahl an Punkten erreicht, gewinnt.

Vereinfachung: Fällt das Frisbee® nach einem Wurf innerhalb des Spielfeldes auf den Boden, ist das Frisbee® frei und beide Mannschaften können das Frisbee® aufheben und weiterspielen.

Zonenspiel
Ein Hallendrittel wird in drei gleichgroße Zonen aufgeteilt. In den beiden äußeren Endzonen werden zwei kleine Kästen aufgestellt. Zwei Teams mit maximal sieben Schülern spielen gegeneinander. Die Teams verteilen sich gleichmäßig auf die drei Zonen. Die Spieler dürfen ihre Zone nicht verlassen. In den beiden Endzonen steht jeweils nur ein Schüler einer Mannschaft auf einem kleinen Kasten. Ziel des Spiels ist es, das Frisbee® durch die Zonen zu diesem Spieler zu werfen. Er muss die Scheibe fangen, ohne den Kasten zu verlassen.
Gespielt wird, bis ein Team drei Punkte erreicht hat. Diese Spielform eignet sich zur Hinführung und Überleitung zum Ziel und sollte daher kurz gehalten werden.

VORSCHAU

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Anhang

Infokasten für Lehrer	Ultimate Frisbee

Bewegungsmuster und Grundregeln

Bewegungsbeschreibung des Rückhandwurfes

Ausgangsposition

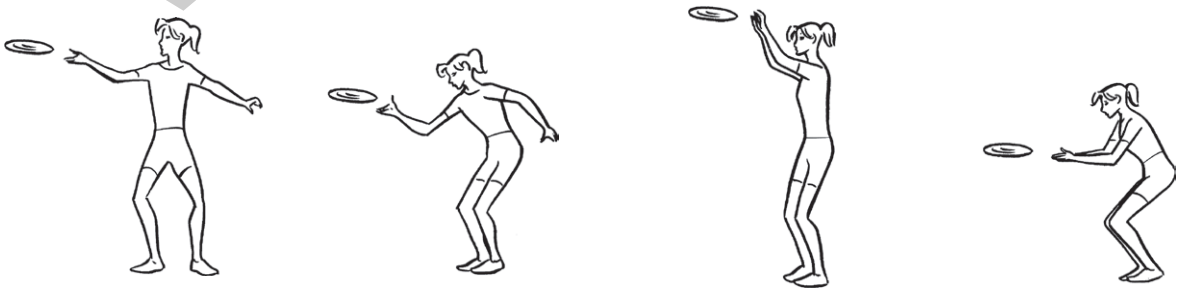
Der Daumen liegt auf der Oberseite des Frisbees® und die restlichen Finger unter dem Rand. Das Frisbee® wird nicht vor dem Körper geworfen, sondern der Werfer richtet sich seitlich zum Ziel hin aus. Mit dem Wurfarm wird seitlich vom Körper ausgeholt.

Wurf

Der Arm wird nach der Ausholbewegung mit leichtem Krafteinsatz in Zielrichtung vorgeschwungen. Am Ende der Schwungbewegung wird das Handgelenk in Richtung Wurfziel nach vorne geschwungen. Das Frisbee® wird während des Wurfes horizontal zu Boden gehalten. Durch den Einsatz des Handgelenks erhält das Frisbee® eine Eigenrotation, das es für einen stabilen Flug benötigt.

Fangarten

Sandwichcatch: Hände fangen wie ein Krokodilmaul



Einhändiges und beidhändiges Fangen mit dem „hohen C“ (oberhalb der Hüfte) bzw. „tiefen C“ (unterhalb der Hüfte).

Grundregeln und wichtige Begriffe

Spieldauer

Ein Spiel dauert so lange bis eine Mannschaft 15 Punkte erzielt hat. Eine Halbzeit dauert so lange bis eine Mannschaft acht Punkte hat. Dies kann natürlich angepasst werden, zum Beispiel durch fixe Zeitangaben, d. h. einer Halbzeitdauer von 15 – 20 Mi

VORSCHAU

ler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
r Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion