Tabata (Andreas Petko)

Hineinschnuppern in Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training mit einem festgelegten Belastungs- und Pausenprotokoll. Benannt nach dem japanischen Sportwissenschaftler Izumi Tabata, soll bei einem Tabata in vier Minuten der gesamte Körper intensiv trainiert werden. In acht Runden wird der Körper jeweils 20 Sekunden belastet und zehn Sekunden entlastet. Tabata ist ein effektives und zeitsparendes Training, das je nach Übungsauswahl die konditionellen Fähigkeiten (v. a. Kraftausdauer und Ausdauer) fördern kann. Die Übungen sollten so gewählt werden, dass v. a. große Muskelgruppen intensiv belastet werden, um in kurzer Zeit eine hohe Trainingseffektivität zu erzielen.

Tabata in der Schule

Tabata bietet im Sportunterricht eine gute Möglichkeit, Schülern Übungen mit dem eigenen Körpergewicht nahezubringen. Da keine Wiederholungszahlen während der Belastungsphase vorgegeben werden, eignet sich dieses Prinzip besonders in heterogenen Gruppen, da nur die Belastungszeit von Bedeutung ist. Die acht Intervallrunden lassen sich auch halbieren, sodass bei Partnerübungen immer im Wechsel gearbeitet wird, d.h. jeder Schüler absolviert vier Runden, dann folgt der Partner mit vier Intervallen. Es kann sowohl mit Stoppuhr als auch mit zeitgestufter Musik gearbeitet werden. Es gibt spezielle Tabata-Songs, bei denen die Intervalle durch Herunterzählen angesagt werden und die Belastungs- und Entlastungsphasen musikalisch untermalt sind. Diese sind zu empfehlen, da sie besonders motivierend auf die Schüler wirken und die Stunde hilfreich strukturieren.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- Musikanlage, Musik, z. B. unter https://www.move-ya.de/activities/kraft/tabata
- 1 Stoppuhr bzw. Timer für den Lehrer
- 8 Hütchen zur Markierung der Stationen, Turnmatten in ausreichender Anzahl für jeden Schüler
- Stationskarten Ausdauerzirkel und Kraftzirkel (s. Anhang, S. 4 5 und S. 6 7)

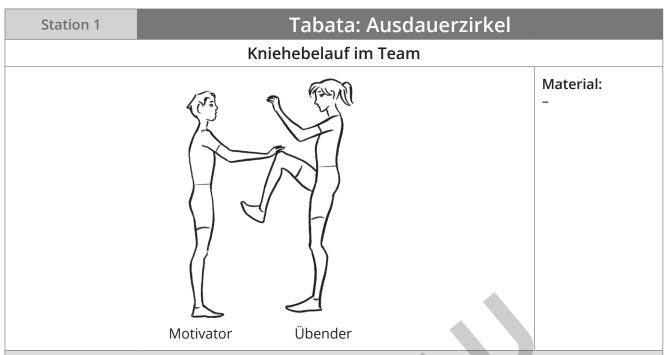
Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
	Erklärung des Tabata-Grundprinzips Der Lehrer erklärt den Schülern kurz die Grundprinzipien des Intervalltrainings.	
Einführung	 Aufwärmen Das Aufwärmen findet bereits im Tabata-Intervall statt, um den Schülern einen Eindruck der Intervallstruktur zu geben. Die Schüler stellen sich in Kreisformation mit Blick zur Kreismitte auf. Der Lehrer leitet von dort die Übungen an. In zwei Durchgängen werden vier verschiedene Übungen hintereinander ausgeführt: Hampelmann: für 20 Sekunden, dann 10 Sekunden im Uhrzeigersinn gehen Anfersen: für 20 Sekunden, dann 10 Sekunden im Uhrzeigersinn gehen Kniehebelauf: für 20 Sekunden, dann 10 Sekunden im Uhrzeigersinn gehen 	Es ist besonders motivierend, bereits beim Einstieg mit Musik zu arbeiten (s. Material).

n

netzwerk: 20 Sekunden, dann 10 Sekunden im

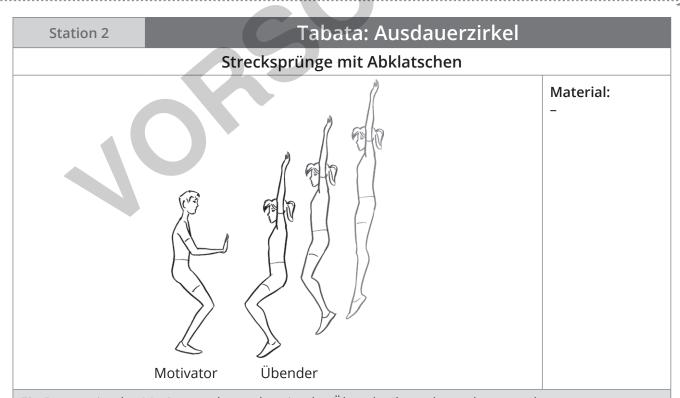
zur Vollversion



Ein Partner ist der Motivator, der andere ist der Übende. Ihr steht euch gegenüber.

- Motivator: Du streckst beide Arme vor dem Körper aus und motiverst deinen Partner, 20 Sekunden durchzuhalten.
- Übender: Du ziehst deine Knie schnell und kräftig abwechselnd hoch, sodass sie die Hände des Motivators berühren.

Nach 20 Sekunden werden die Rollen getauscht. Jeder Partner muss vier Runden absolvieren.



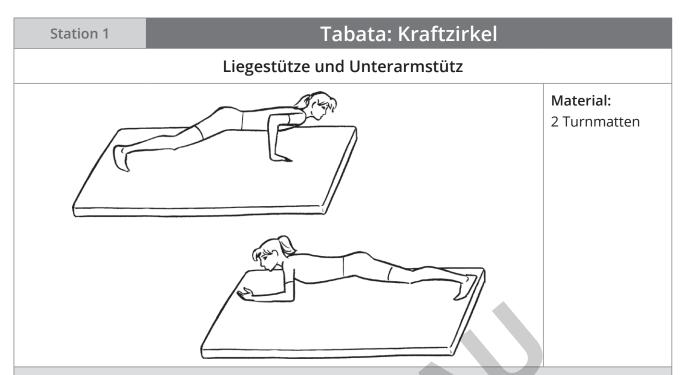
Ein Partner ist der Motivator, der andere ist der Übende. Ihr steht euch gegenüber.

- Motivator: Du gehst in eine halbe Hocke mit festem Stand und streckst deine Arme vom Körper mit leicht gebeugten Ellenbogen weg. Deine Handflächen zeigen zu deinem Partner (Check-Position).
- Übender: Du machst Strecksprünge aus der Hocke und klatscht nach dem Landen die Hände



ach 20 Sekunden werden die Rollen getauscht. Jeder Partr

zur Vollversion



Jeder Partner führt eine Übung aus. Ein Partner macht Liegestütze, der andere den Unterarmstütz. Achtet dabei besonders auf die Spannung in eurem Rumpf.

Nach 20 Sekunden werden die Rollen getauscht. Jeder Partner muss insgesamt acht Runden absolvieren.



Jeder Partner führt eine Übung aus. Ein Partner macht Kniebeugen, der andere Ausfallschritte. Achtet dabei besonders darauf, dass die Gelenke anatomisch stets richtig ausgelegt sind. Dabei sollte der Belastungsfokus Richtung Mittelfuß und Ferse gehen.

Nach 20 Sekunden werden die Rollen getauscht. Jeder Partner muss insgesamt acht Runden absol-



netzwerk lernen

zur Vollversion

Tribal (Christoph Dittrich)

Hineinschnuppern in Tribal

Tribal wurde im Rahmen eines P-Seminars am Gymnasium Casimirianum Coburg als neue Ballsportart entwickelt. Das Seminar wollte sich vom typisch rechteckigen Spielfeld und der klassischen Anzahl von zwei Mannschaften lösen und entwickelte Tribal mit einem dreieckigen Spielfeld und drei Mannschaften. Außerdem sollten die Aspekte Taktik, Geschwindigkeit und Koordination einbezogen werden, um ein abwechslungsreiches Spiel für jeden zu garantieren. Drei Hütchen geben nur die Form des Spielfeldes vor, begrenzen dieses aber nicht nach außen. Das Spiel wird mit sieben Bällen gespielt und hat das Ziel, drei normale Bälle und einen "Magicball", zum Beispiel einen Football, auf die vier Male um die eigene Basis zu bringen. So ergeben sich viele ungewöhnliche Spielsituationen und durch die drei beteiligten Mannschaften und die vielen Bälle oft auch mehrere Brennpunkte gleichzeitig.

Tribal in der Schule

Mit Tribal wurde ein neuartiges Spiel erfunden, das aus altbekannten Bausteinen etwas völlig Neues darstellt und insbesondere Teamgeist und Kooperationsfähigkeit fördert. Da es außerdem ohne Schiedsrichter gespielt wird, stärkt es den Fair Play-Gedanken und stellt durch das Spiel mit drei Mannschaften neue Anforderungen an taktisches Verhalten der Spieler. Es trainiert die konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Schnelligkeit und erschließt Schülern spielerisch den Umgang mit verschiedenen Bällen. "Learning by Doing" ist das Motto beim Tribal. Am Anfang mag das Spielgeschehen verwirrend wirken und vielleicht fühlen sich manche Schüler mit dem ungewohnten Spielfeld, den drei Mannschaften und den vielen Bällen überfordert, aber gerade weil Tribal neu und ungewohnt ist, bietet es eine interessante Alternative zu den herkömmlichen Sportspielen und eröffnet neue Perspektiven. Ein großer Vorteil des Spiels ist, dass keine schwierigen Techniken erlernt und geübt werden müssen, sondern dass nach dem Erklären der Regeln das Spiel in allen Altersstufen schnell erfolgreich umgesetzt werden kann.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Fußballplatz, Dreifachsporthalle
- 6 Fußbälle, 1 Football (Magic Ball), 18 Parteibänder (rot, blau, grün), 12 Flagfootballgürtel, 4 Hütchen (rot, blau, grün), 12 Tennisringe (je 4 in rot, blau und grün), 3 Reifen (rot, blau, grün)

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	Aufwärmen: Passen mit Nachlaufen Sechs Schüler bilden einen Kreis mit einem Radius von etwa fünf Metern, zwei Schüler stehen in der Mitte. Einer dieser beiden Schüler hält einen Ball und passt diesen nach außen. Er läuft seinem Ball hinterher und stellt sich auf die Außenposition. Der äußere Spieler passt nun zum zweiten Spieler in der Mitte und läuft auch seinem Ball nach. Im weiteren Verlauf geht nun der Ball, der von innen nach außen gepasst wird, gegen den Uhrzei- gersinn eine Station weiter.	Variationen: Mit Fußball oder Football passen, im oder gegen den Uhrzeigersinn passen. Weiteren Ball gleichzeitig nur im äußeren Kreis herumpassen.



Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Reflexion	Rückblick auf die Stunde In der Reflexion sollten die Erfahrungen beim Spielen, die Einhaltung der Regeln und richtiges taktisches Verhalten rückbetrachtet werden. Folgende Aspekte sollten zum Schluss noch einmal angesprochen werden:	
	 Es dürfen nur drei Schritte mit dem Ball oder drei Ballberührungen mit dem Fuß gemacht werden; Läufer dürfen nicht den Kreis der Wächter betreten; 	
	Wächter dürfen die gesammelten Bälle nicht festhalten oder -klemmen;	
	 Läufer dürfen nur mit der Hand Bälle stehlen; Wächter dürfen schon beim Rennen zu Spielbeginn Bänder abziehen; 	
	• Positionen sollten spätestens nach einer Spielrunde getauscht werden;	
	Da es keinen Schiedsrichter gibt, muss besonders auf Fair Play geachtet werden.	

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Tribal

Tribal wird oft von Schülerseite gewünscht. Es eignet sich sehr gut für heterogene Gruppen und kann koedukativ oder mit verschiedenen Altersstufen gespielt werden. Je nach Platzverhältnissen und Gruppengröße bietet sich Tribal auch an, wenn die Gruppe geteilt werden muss und eine zweite Gruppe eventuell eine andere Sportart ausführt. Bei entsprechender Gruppengröße und guten Platzverhältnissen kann man auch mit der Mannschaftsanzahl und der Anzahl der Bälle experimentieren. Die hier vorgestellte Variante hat sich zwar als die geeignetste erwiesen, aber Tribal funktioniert auch mit vier oder mehr Mannschaften. Auch ohne Material, z. B. auf einem Wandertag, ist Tribal gut zu spielen, wenn man sich Landschaftsmerkmale wie etwa Bäume oder Büsche sucht und das Spielfeld entsprechend anpasst.

Literatur

Die Tribalseite der Schulhomepage mit Vorstellungsfilm und vielen Hintergrundinformationen findet man unter: http://www.casimirianum.de/joomla/index.php/de/19-faecher/musische-faecher-sport/66-tribal



Anhang

Infokasten für Lehrer

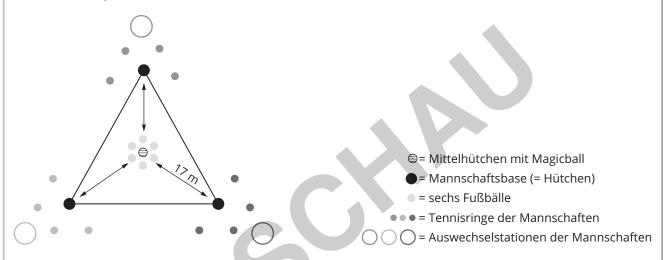
Tribal

Grundregeln und Technik

Spielgedanke von Tribal

Drei Mannschaften, bestehend aus je acht Spielern, spielen auf einem dreieckigen Spielfeld gegeneinander. Ziel des Spiels ist, möglichst viele Bälle (insgesamt sieben Bälle) zu sammeln und diese ans eigene Mal zu bringen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst drei Fußbälle und den Magic Ball auf ihren Malen liegen hat. Die Schwierigkeit hierbei ist jedoch, dass die Bälle von den anderen Spielern jederzeit wieder von den Malen gestohlen werden dürfen.

Aufbau des Spielfeldes



Das Spielfeld ist dreieckig und ohne äußere Begrenzungen aufgebaut. Jeweils drei Hütchen kennzeichnen die Basen der drei Mannschaften. Ein weiteres viertes markiert das Zentrum, dessen Abstand zu den drei Hütchen jeweils 17 Meter beträgt. Um jedes Hütchen einer Mannschaft sind vier Male halbkreisförmig in einheitlichen Abständen von 1,50 m angeordnet und vervollständigen die Basis. Außerhalb des Spielfeldes gibt es einen Reifen als Auswechselstation pro Mannschaft.

Spieler, Grundregeln und Begriffe

Wächter:

- Es gibt zwei Wächter pro Mannschaft;
- Die Wächter müssen sich immer mit einem Körperteil im Kreisausschnitt der Basis befinden;
- Die Wächter beschützen Bälle durch Abziehen der Flag eines gegnerischen Feldspielers, sodass der Feldspieler den Angriff abbrechen muss;
- Nur die Wächter dürfen erkämpfte Bälle auf Male legen;
- Nur die Wächter dürfen sich innerhalb der Basis aufhalten;
- Beim Start dürfen die Wächter den Feldspielern der anderen Mannschaften auf ihrem Weg zum gegnerischen Hütchen auch innerhalb des Feldes Bänder abziehen;
- Die Wächter dürfen Bälle nicht festhalten, einklemmen, etc.

