Einführende Worte 4

1. Neues

Schlingentraining 7
Gettoworkout 16
Tabata 24
Tribal 31
Headis 36
Badmintongolf 42
Slacklining 49
WhatsApp®-Rallye 54

2. Vergessenes

Faustball 58
Yoga 64
Kooperative Abenteuerspiele 74
Ultimate Frisbee 77

3. Abgewandeltes

Leichtkontaktboxen 82
Sound-Karate 88
Tanzfusion 95
Sandy Fitness 101

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Der vorliegende Band soll Sie und Ihre Schüler[1] gleichermaßen motivieren, etwas anderes auszuprobieren und aus dem Alltagstrott auszubrechen. „Die besten Sportarten jenseits des Standards“ sind in ihrer Idee angelehnt an das Prinzip der Schnupperangebote, das in zahlreichen Vereinen und Schulen praktiziert wird. Die Teilnehmer dieser Angebote werden so an Sportarten herangeführt, erleben diese aktiv mit und haben Spaß an der Sache. Diese Anfangsmotivation kann dazu führen, dass eine längerfristige Bindung zu einer Sportart hergestellt wird, was der Forderung nachkommt, Schüler dauerhaft für Bewegung zu begeistern.

Konzeption des Bandes

Intentionen der Akteure

Alle 16 Stunden beschäftigen sich mit Themen, die über die alltägliche Praxis des Sportunterrichts hinausgehen. Lehrer können einzelne Sportarten dieser Sammlung 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 Sportarten 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 der Sportart 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** 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 größenteils in einer normalen Sporthallenausstattung zu finden sind. Bei den Stunden, die von diesem Grundsatz abweichen, haben wir uns bewusst dafür entschieden, diese Sportarten in den Band aufzunehmen, da es aus unserer Sicht vielversprechende Bewegungsideen und Sportarten sind, die mit verhältnismäßig geringen Kosten im Schulsport umgesetzt werden können – der Mehrwert für die Schüler zahlt sich aus. Betroffen sind die Stunden Schlingentraining, Slacklining und Leichtkontaktboxen.

[1] Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch im
mit Lehrer und Lehrerin etc.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

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.

Widmung des Bandes

Herausgeber und Autorenteam widmen diesen Band der viel zu jung verstorbenen Kollegin Dr. Gretlies Kruse, die die Initiatorin des Konzepts und Vorgängerbandes „Schnupperstunden neue Sportarten 5 – 7“ war und an diesem Band wegen schwerer Erkrankung nicht mehr mitwirken konnte.

Viel Spaß beim Ausprobieren der besten Stunden jenseits des Standards wünschen Ihnen,

Thomas Leffler, Jonathan Pargätzi und das Autorenteam

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Hauptteil	**Mattensicherung, Erklärung der Grundprinzipien und Stationen** Die Stationen werden mit Mattensicherung und Stationskarten versehen. Dann teilt der Lehrer die Schüler in Paare ein und erklärt die Grundprinzipien des Schlingentrainings. Auch die folgenden Stationen werden erklärt: **Station 1: (Squats)** Den Schlingentrainer an der großen Sprossenwand befestigen. **Station 2: (High Row)** Den Schlingentrainer an der großen Sprossenwand befestigen. **Station 3: (Liegestütze in den Seilen)** Den Schlingentrainer an der Sprossenwand befestigen. **Station 4: (Unterarmstütz)** Den Schlingentrainer an der Sprossenwand befestigen. **Station 5: (Trizepsdrücken)** Den Schlingentrainer in beide Richtungen an Reckstangen befestigen. **Station 6: (Bizeps Curls)** Den Schlingentrainer in beide Richtungen an Reckstangen befestigen. **Station 7: (Reverse Butterfly)** Den Schlingentrainer in beide Richtungen an Reckstangen befestigen. **Station 8: (Butterfly)** Den Schlingentrainer in beide Richtungen an Reckstangen befestigen. **Station 9: (Recrunch)** Den Schlingentrainer an der Querlatte eines Tores befestigen. **Station 10: (Abduktoren)** Den Schlingentrainer an der Querlatte eines Tores befestigen. **Station 11: (Low Row)** Den Schlingentrainer an den Holmenden eines Barrens befestigen. An einem Barren können bis zu vier Schlingentrainer angebracht werden. **Station 12: (Assisted Crunch)** Den Schlingentrainer an den Holmenden eines Barrens befestigen. An einem Barren können bis zu vier Schlingentrainer angebracht werden. **Ablauf an den Stationen** Die Schülerpaare teilen sich auf die Stationen auf. An jeder Station erhält ein Paar eine Minute Zeit, um sich die Stationskarte durchzulesen. Dann führt Schüler A die Übung aus, während Schüler B die Wiederholungen zählt (10–15 Wiederholungen sind optimal), motiviert und auf die korrekte Durchführung achtet. Nach zwei Minuten tauschen die Schüler die Rollen. Auf Signal des Lehrers werden die Stationen gewechselt. Nach der Hälfte der Stationen sollte eine kurze Trinkpause eingelegt werden. Bei der Durchführung gilt Qualität vor Quantität. Es sollte stets darauf geachtet werden, dass die Schlingen bei der Durchführung immer auf Spannung gehalten werden. Sind alle Stationen durchlaufen, wird gemeinsam abgebaut.	Stationskarten: Schlingentraining (s. Anhang, S. 10–15) Infokasten für Lehrer: Aufbau, Durchführung und Differenzierung (s. Anhang, S. 9) Differenzierungsmöglichkeit: Durch Veränderung des Körperwinkels zum Boden wird die Übung leichter oder schwerer. Es gilt grundsätzlich: je schräger die Körperhaltung ist, desto intensiver ist die Übung.
Reflexion	**Rückblick auf die Stunde** In der Reflexion sollte das Verhältnis der Partner reflektiert werden (z. B. Haben sich die Partner gegenseitig unterstützt, motiviert und geholfen?). Ebenfalls sollte reflektiert werden, wie gut die Schüler ihre Belastbarkeit einschätzen und an den Stationen umsetzen konnten.	

VORSCHAU

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

netzwerk lernen
zur Vollversion

Ausblick auf den weiteren Unterricht zum Schlingentraining

Im weiteren Verlauf einer Einheit zum Schlingentraining könnten weitere Übungen recherchiert, erarbeitet und gegenseitig vorgestellt werden. Des Weiteren könnten die Schüler sich eigene Trainingsprogramme oder -pläne schreiben, die dann über mehrere Stunden mit Protokollen umgesetzt werden.

Literatur

Theis, C. (2015). Schlingentraining: Fit mit dem eigenen Körpergewicht. SportPraxis, 56 (Sonderheft), S. 62 – 66.

Anhang

Infokasten für Lehrer	Schlingentraining

Aufbau, Durchführung und Differenzierung

Befestigung der Schlingentrainer und Aufbau der Stationen

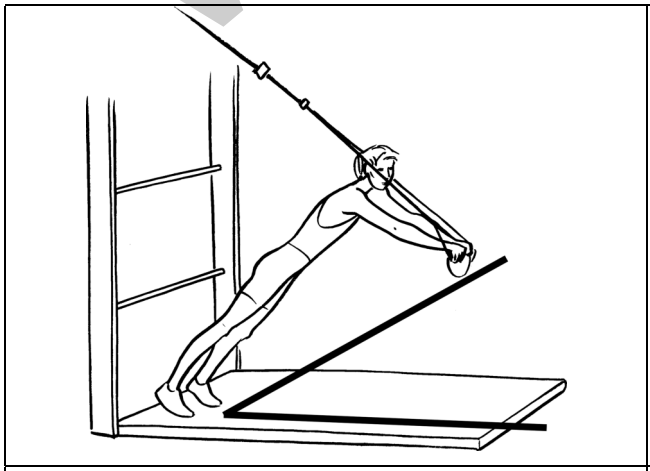
Grundsätzlich sollte der Schlingentrainer auf die jeweilige Körpergröße angepasst und über Kopfhöhe befestigt werden. Der Lehrer sollte darauf achten, dass die Stellen, an denen der Schlingentrainer befestigt wird, fest verankert sind.
Der Aufbau der Stationen in der Sporthalle ist von den Gegebenheiten vor Ort abhängig, da viele mögliche Befestigungspunkte wie zum Beispiel Sprossenwände, Geländer und Griffe von Garagentoren ihre festen Plätze in den Sporthallen haben. Bei Geländern und Griffen sollte die Stabilität vorab ggf. mit dem Hausmeister geprüft werden. Flexible Befestigungspunkte wie der Barren lassen sich variabel einsetzen.

Durchführung an den Stationen

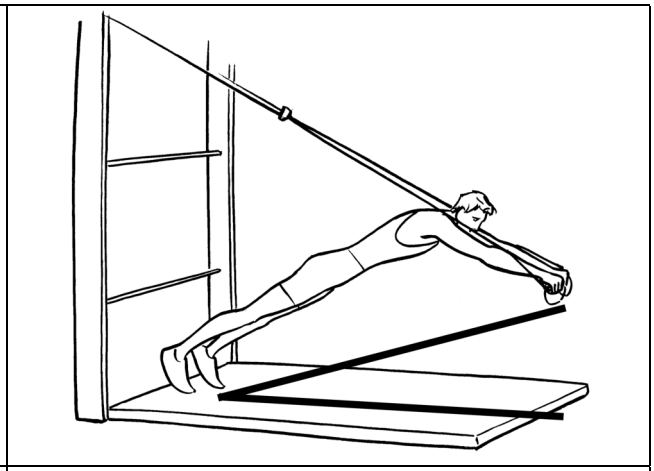
Die Stationen selbst sind in der Abfolge wie ein Programm gestaltet. Das heißt, dass zum Beispiel in einer folgenden Übung der vorher weniger beanspruchte Antagonist zum Zuge kommt (Station 2 – 3, 5 – 6, 7 – 8) und gleichzeitig ist es ein Mix zwischen den Belastungen der Arme, Oberkörper und Beine. Somit können die Schüler an jeder Station mit dem Durchlauf beginnen.

Differenzierungsmöglichkeiten

Die Schüler können den Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Übung anpassen, indem sie den Winkel ihres Körpers zum Boden verändern.



Befestigung höher: Dadurch ist der Winkel zwischen Boden und Körperlinie höher und der Schwierigkeitsgrad / Widerstand geringer.



Befestigung ist tiefer: Dadurch ist der Winkel zwischen Boden und Körperlinie geringer und der Schwierigkeitsgrad / Widerstand höher.

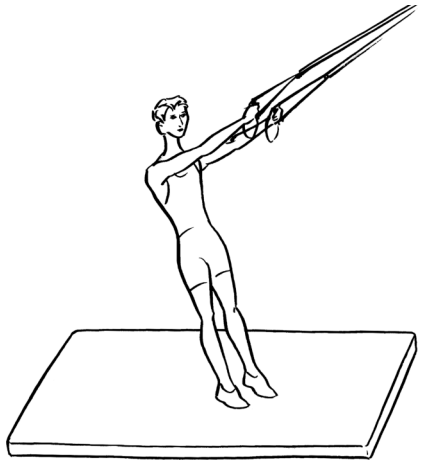
VORSCHAU

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

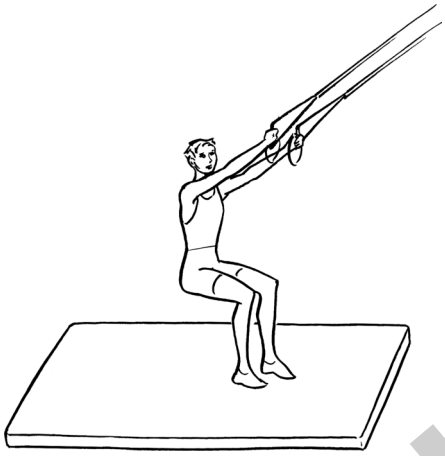
netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 1	Schlingentraining

Squats



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Beine, Gesäß

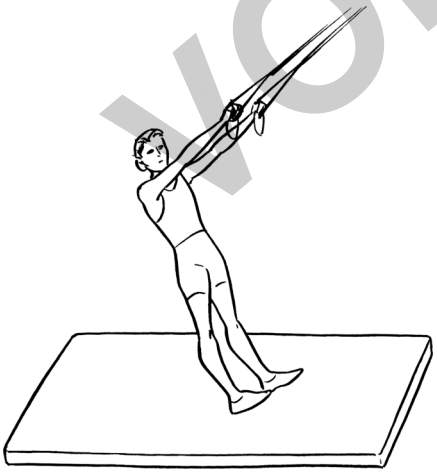
Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, greife die Griffe mit gestreckten Armen, Handrücken nach außen und lehne dich gestreckt nach hinten. Dein Gewicht ist auf den Ballen.

Endposition: Gehe in die Kniebeuge (bis 90 Grad) und senke das Gesäß ab. Bleibe dabei im Rücken gerade und in den Armen gestreckt. Richte dich anschließend nur durch die Kraft der Beine auf.

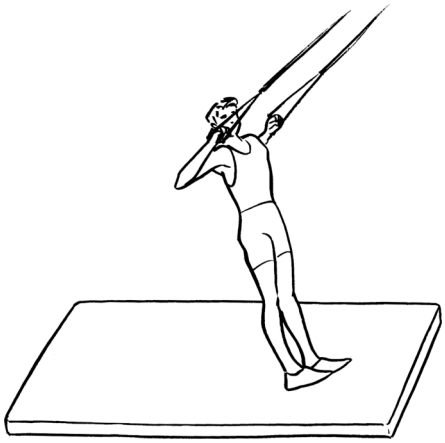
! Schwieriger sind Squats mit einem Bein.

Station 2	Schlingentraining

High Row



Startposition



Endposition

Zielmuskulatur:
Rücken, Arme, Schultern

Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, greife die Griffe mit gestreckten Armen, Handrücken nach oben und lehne dich gestreckt nach hinten. Dein Gewicht ist auf den Fersen.

Endposition: Ziehe deinen Körper durch die Kraft der Arme gestreckt zu den Griffen. Deine Ellbogen beugst du dabei seitlich auf Schulterhöhe. Halte die Position kurz und führe deinen Körper langsam wieder zurück in die Startposition.

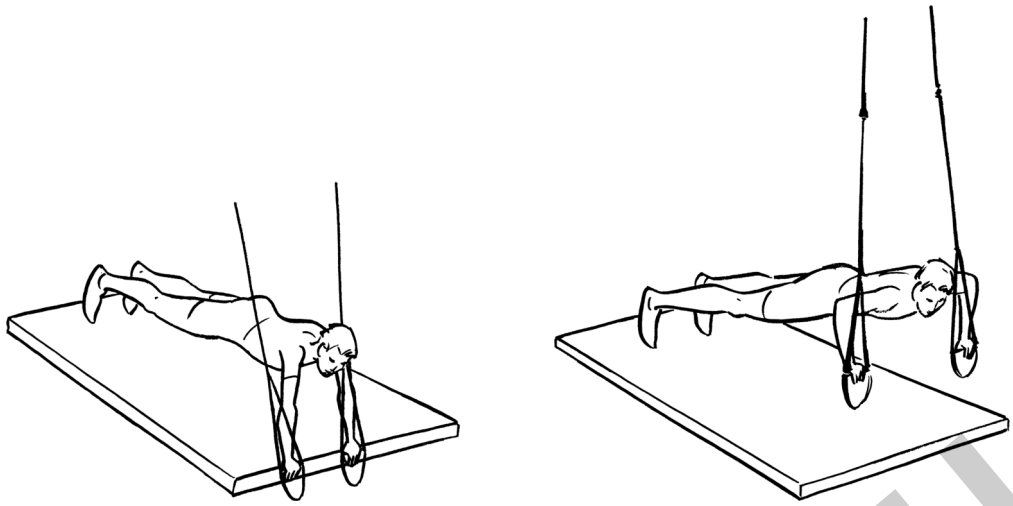
VORSCHAU

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

netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 3	Schlingentraining

Liegestütze in den Seilen



Zielmuskulatur:
Brustmuskulatur, Arme, Schultern

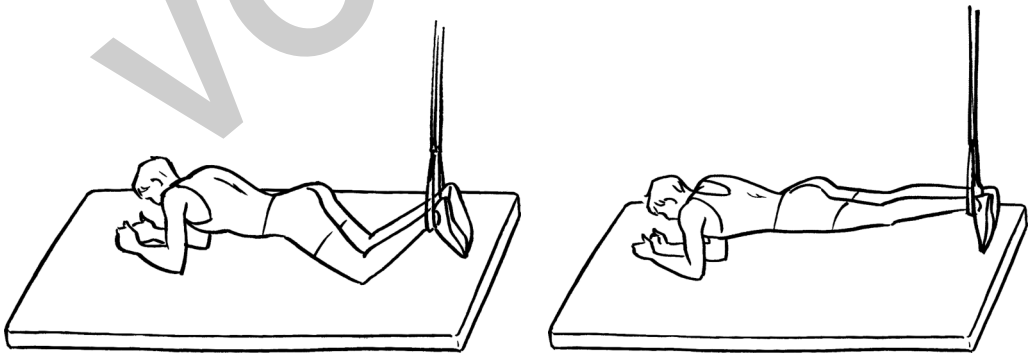
Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, greife die Griffe mit gestreckten Armen, Handrücken nach oben und lehne dich gestreckt nach vorne. Dein Gewicht ist auf den Spitzen deiner Füße.

Endposition: Senke deinen Körper zu den Griffen ab. Dazu beugst du deine Ellenbogen im 90-Grad-Winkel ab. Die Hände führst du neben dem Körper. Halte die Position kurz und drücke dich langsam wieder zurück in die Startposition.

VORSCHAU

Station 4	Schlingentraining

Unterarmstütz



Zielmuskulatur:
Rumpf, Bauchmuskulatur

Startposition: Befestige die Schlaufen im Sitzen an deinen Füßen. Drehe dich dann um. Stütze dich dabei auf deinen Knien und Unterarmen ab.

Endposition: Bringe deinen Körper in eine gerade Linie, indem du die Knie und die Hüfte anhebst. Halte diese Position und gehe langsam wieder in die Startposition zurück.

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

netzwerk lernen
zur Vollversion

Gettoworkout *(Lisa Arndt)*

Hineinschnuppern in Gettoworkout

„Get to Workout“ – so lautet die Aufforderung, den eigenen Körper für ein effektives Ganzkörpertraining zu nutzen, dabei in der Gruppe Spaß zu haben und sich gegenseitig zu motivieren. Gettoworkout ist eine Kombination aus Team- und Fitnesssport, die jeden Einzelnen über die spezielle Gruppendynamik motivieren soll, seine persönlichen körperlichen Grenzen zu erfahren. In Anlehnung an Prinzipien des High Intensity Interval Trainings (HIIT), bei dem der Körper in unterschiedlichen Zeitintervallen maximal belastet und anschließend durch eine kurze Pause entlastet wird, werden die einzelnen Trainingseinheiten beim Gettoworkout in verschiedenen Schwierigkeitsstufen (Basic, Advanced, Expert) klassifiziert. Jedes Workout trägt einen Städtenamen und setzt sich aus verschiedenen Sätzen mit unterschiedlichen Übungen (hierfür existiert ein Übungskatalog) zusammen; Belastungs- und Pausenzeiten unterscheiden sich je nach Einheit. Nach jedem Trainingssatz gibt es eine kurze Pause, in der sich alle mit einem „High Five“ abklatschen. Jedes Workout (Dauer ca. 34 – 43 min.) beginnt mit einem vorchoreografierten Warm Up und schließt mit einer Cool Down-Phase. Am Ende jedes Workouts symbolisiert der spezielle Gruppenhuddle nochmal den Grundgedanken: im Team sein Bestes geben und Spaß haben.

Gettoworkout in der Schule

Gettoworkout eignet sich besonders gut als gruppendynamisches Kraft- und Ausdauerformat im Schulsport. Die Schüler festigen grundlegende Bewegungsmuster und lernen, mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren, um konditionelle Fähigkeiten und Körperwahrnehmung zu schulen und zu verbessern. Zudem bietet das Konzept von Gettoworkout ein enormes Potenzial, Sportfreude und langfristige Bindung an Bewegung zu initiieren, da sowohl Teamgeist als auch Eigenleistung gefordert und gefördert werden.
Alle Übungen können so abgewandelt werden, dass je nach Ausgangszustand, jeder Schüler individuell an seine Grenzen gehen kann und so Über- und Unterforderung vermieden wird.
Gettoworkout kann sowohl draußen als auch drinnen stattfinden und benötigt außer optionaler Musik nur eine adäquate Unterlage (Sportmatte) für jeden Schüler.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- Musikanlage, motivierende Musik für das Warm Up und ruhigere Musik für den Cool Down (z. B. Warm Up: Eye of the tiger, Cool Down: Conquest of paradise)
- 1 rutschfeste Sportmatte für jeden Schüler
- Arbeitsblätter für jeden Schüler (s. Anhang, S. 20 – 23)
- 1 Stoppuhr bzw. Timer der Gettoworkout App für den Lehrer

Stundenbild

Phase	*Durchführung*	*Ergänzende Hinweise*
Einführung	**Erklärung des Grundprinzips** Die Schüler legen die Matten in Kreisformation aus. Die Kreisformation wird während des ganzen Workouts beibehalten. Der Lehrer erklärt das Konzept von Gettoworkout und die wichtigsten Prinzipien zum Ablauf und der Organisationsform.	Infokasten für Lehrer: Grundprinzipien Gettoworkout (s. Anhang, S. 19)

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

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

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	**Aufwärmen** Der Lehrer leitet die Aufwärmphase an. Die Aufwärmeinheit setzt sich aus sechs verschiedenen Übungen zusammen, die jeweils circa 30 – 45 Sekunden lang durchgeführt werden. Diese Sequenz soll sowohl als mentale als auch physische Eingewöhnung genutzt werden, um auf die kommende Belastung vorzubereiten. Die Schüler stehen hinter der Matte, der Lehrer gibt die folgenden Übungen vor: • Stand Up Push Up • Arm Rotation • Half Squat • Skipping • Triple Step Rotation • Jumping Jack	Arbeitsblatt 1: Warm Up (s. Anhang, S. 20)
Hauptteil	Im Hauptteil erarbeiten die Schüler unter Anleitung des Lehrers das „L. A.-Workout“ (Dauer: 39 Minuten) bestehend aus sechs Sätzen, die Schritt für Schritt angeleitet werden. Jeder Satz besteht aus drei Übungen, die jeweils 30 Sekunden dauern. Zwischen jeder Übung gibt es eine Pause von fünf Sekunden. Diese drei Übungen werden insgesamt dreimal hintereinander absolviert. Das L. A.-Workout im Überblick: **1. Satz (3x)**: Squats, Lunges, Line Jumps **2. Satz (3x)**: X-Jumps, Spiderman Push Ups, Quivers **3. Satz (3x)**: Eagle, Wiper, Crossover **4. Satz (3x)**: X-Jumps, Push Ups, Quivers **5. Satz (3x)**: Reverse crunch, Snow Angels, Swimmer **6. Satz (3x)**: X-Jumps, Nose Dive, Quivers Immer nach einem vollständig durchgeführtem Satz folgt die 90 sekündige Satzpause, in der der Lehrer die Schüler abklatscht und die Übungen für den nächsten Satz erklärt. Auch die Schüler können sich gegenseitig ein „High Five“ geben. Zu Beginn und zum Ende der Übung ist der Lehrer selbst aktiv in der Übung, um als Teil des Teams und als Vorbild zu motivieren und auf die korrekte Übungsausführung zu verweisen. **Zu den einzelnen Sätzen:** **Satz 1: Schwerpunkt Unterkörper** Der Lehrer erklärt und demonstriert die Übungen aus dem ersten Satz, der aus drei verschieden Übungen – Squats, Lunges und Line Jumps – besteht. **Satz 2: Kombinationssatz aus allgemeiner Kraft, Ausdauer und Oberkörper- bzw. Stützkraft** Der Lehrer erklärt und demonstriert die folgenden Übungen aus dem zweiten Satz: X-Jumps, Spiderman Push Ups und Quivers	Der Lehrer arbeitet mit folgenden Signalen: – am Anfang einer Übung: „3, 2, 1, Go!“ – am Ende einer Übung „Break!“ Anstelle der Arbeitsblätter, kann der Lehrer auch mit der App (https://gettoworkout.com/app/) arbeiten. Die App beinhaltet auch einen Timer für die Trainingsintervalle, die für die Anleitung von Gruppen programmiert wurden. Die App bietet für den Lehrer eine sehr gute Vorbereitung, da alle Übungen anhand von Kurzvideos angeleitet werden. Arbeitsblatt 2 / 3: L. A.-Workout 1. – 3. Satz, 4. – 6. Satz (s. Anhang, S. 21)

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	Sowohl die Übung X-Jumps als auch die Übung Quivers wiederholt sich im 4. und 6. Satz, sodass ein bestimmter Wiedererkennungswert besteht. Hierbei kann auf sehr gute Art nochmal die gruppendynamische Motivation genutzt werden, da alle den Blick aufeinander gerichtet haben und Vollgas geben können. **Satz 3: Schwerpunkt Rumpf (Vorderseite)** Der Lehrer erklärt und demonstriert die folgenden Übungen aus dem dritten Satz: Eagle, Wiper und Crossover. **Satz 4: Kombinationssatz aus allgemeiner (Kraft-)Ausdauer und Oberkörper- bzw. Stützkraft** Die Übungen X-Jumps, Push Ups und Quivers sind den Schülern bereits bekannt, sodass die Erklärungs- und Demonstrationszeit seitens des Lehrers kürzer gehalten werden kann. **Satz 5: Schwerpunkt Rumpf (Rückseite)** Der Lehrer erklärt und demonstriert die folgenden Übungen aus dem fünften Satz: Reverse Crunch, Snow Angels und Swimmer. **Satz 6: Kombinationssatz aus allgemeiner (Kraft-)Ausdauer und Oberkörper- bzw. Stützkraft** Zwei bekannte Übungen kommen im letzten Belastungssatz vor. Daneben eine komplexe Armkraft-Stützübung: X-Jumps, Nose Dives, Quivers. **Cool Down** Ähnlich wie beim Warm Up ist die Cool Down-Sequenz vorchoreografiert und bietet einen guten Abschluss. Der Lehrer leitet die Cool Down-Phase an, die etwa zehn Minuten dauert. Die Einheit setzt sich aus zwölf Übungen zusammen, die die Beine, Rumpf und Oberkörper entspannen sollen. Diese Einheit schließt ab und leitet die Regenerationsphase ein. Am Ende des Cool Downs wird zum Stundenabschluss der Gettoworkout „Huddle“ gemacht. Hierfür kommen alle Schüler in der Kreismitte zusammen und strecken einen Arm Richtung Kreismitte nach oben, wie ein Zeltdach. Der Lehrer gibt das Kommando: „Getto“ und die Schüler ergänzen „Workout“ und ziehen dabei die Arme Richtung Boden nach unten. Jedes Workout endet mit diesem Ritual.	Arbeitsblatt 4: Cool Down (s. Anhang, S. 23) Bei der Cool Down-Phase sollen die Schüler ruhig durch die Nase tief in den Bauch atmen.
Reflexion	**Rückblick auf die Stunde** Die Schüler können im Gesprächskreis ihre Eindrücke zum Gesamtkonzept äußern und darlegen, was ihnen schwer und was ihnen leicht gefallen ist und somit auch Belastungsnormativa bewerten.	

VORSCHAU

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

netzwerk lernen
zur Vollversion

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Gettoworkout

In den folgenden Stunden können die erlernten Übungen vertieft erarbeitet werden (beanspruchte Muskelgruppen, Ausführungshinweise, Fehler, Varianten, etc.) und auch ein anderes Workout durchgeführt werden, um verschiedene Belastungsnormativa zu erfahren.

Literatur

Website: https://gettoworkout.com
Link zur App mit Workouts, Timern und ausführlichen Erklärungsvideos zu allen Übungen, Warm Up und Cool Down: https://gettoworkout.com, Stichwort „App“
Trailer: https://www.youtube.com/watch?v=XH7J0wrNYZ8

Anhang

Infokasten für Lehrer | **Gettoworkout**

Grundprinzipien Gettoworkout

Grundprinzipien

Gettoworkout soll als gruppendynamisches HIIT im Kreisformat vorgestellt werden. Der Lehrer ist als Motivator und Instrukteur Teil des Teams, das gemeinsam sein Bestes gibt. Das Workout besteht aus einer festgelegten Aufwärmroutine (Warm Up) bestehend aus sechs Übungen, dem L. A.-Workout und einem zehnminütigen Cool Down.

Das L. A.-Workout im Überblick:

1. Satz (3x)	2. Satz (3x)	3. Satz (3x)
Squats Lunges Line Jumps	X-Jumps Spiderman Push Ups Quivers	Eagle Wiper Crossover
4. Satz (3x)	**5. Satz (3x)**	**6. Satz (3x)**
X-Jumps Push Ups Quivers	Reverse crunch Snow Angels Swimmer	X-Jumps Nose Dive Quivers

Das L. A.-Workout besteht aus sechs Sätzen. Jeder Satz besteht aus drei Übungen, die jeweils dreimal wiederholt werden. Eine Wiederholung dauert 30 Sekunden; zwischen den Wiederholungen gibt es eine Belastungspause von fünf Sekunden. Die Pause zwischen den Sätzen beträgt 90 Sekunden. Insgesamt liegt die reine Workout Dauer bei 39 Minuten.

Wichtige Hinweise vor jedem Workout:

- Jeder macht die Übungen so gut er kann und geht an seine Grenzen, aber nicht darüber hinaus.
- Jeder Schüler soll auf seinen Körper hören und wenn es nicht mehr geht pausieren.
- Die Qualität der Ausführung zählt, nicht die Geschwindigkeit.
- Die Schüler sollen auf ihre Körperspannung achten und ein Hohlkreuz vermeiden.

VORSCHAU

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

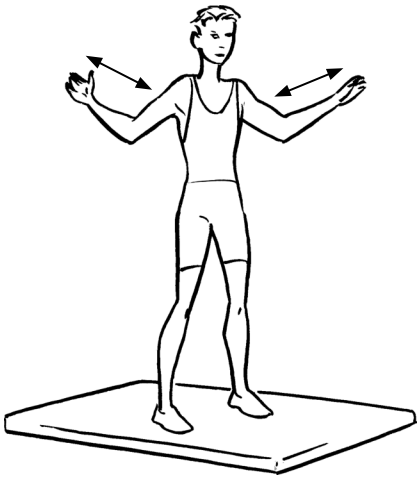
netzwerk lernen
zur Vollversion

Name:_____

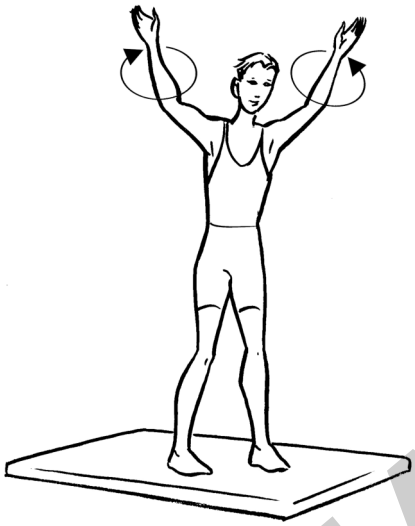
Arbeitsblatt 1

Gettoworkout

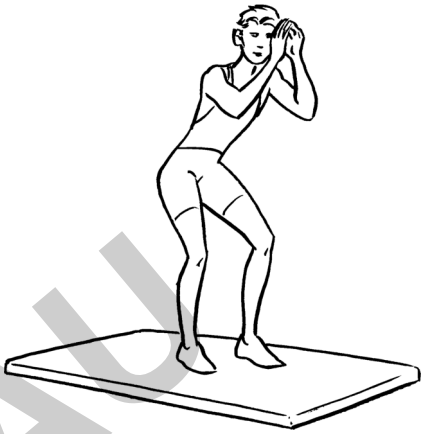
Warm Up



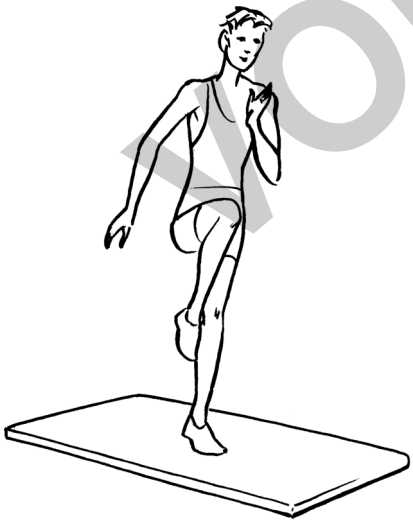
Stand Up Push Ups: Arme vor dem Körper nach vorne und zurückführen wie eine Liegestützbewegung im Stand.



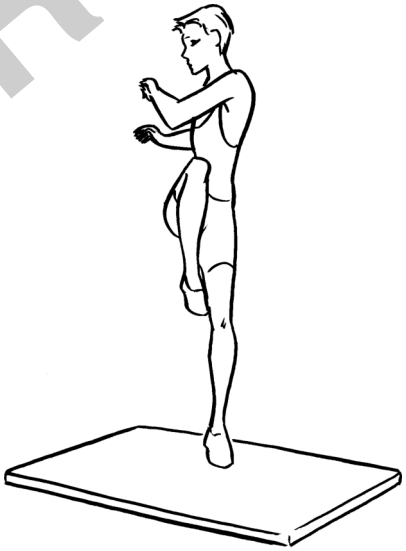
Arm Rotation: Varianten des Schulter- und Armkreisens werden fließend aneinandergehängt.



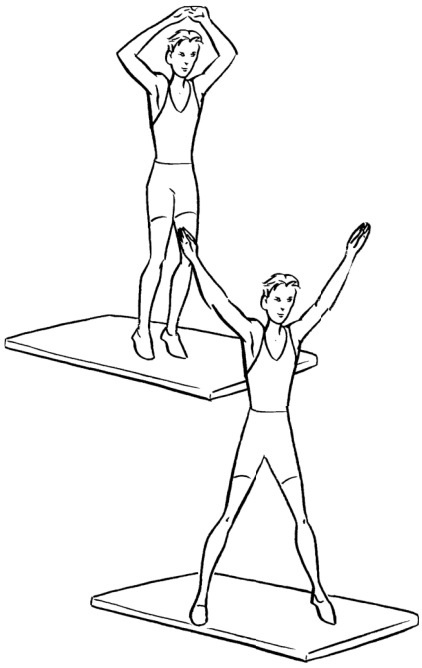
Half Squats: Kniebeugen mit kleiner Amplitude und vorgeführten Armen werden mit Belastung auf Ferse und Mittelfuß ausgeführt.



Skipping: Schnelle und kräftige Sprintbewegungen auf der Stelle werden in der Geschwindigkeit gesteigert.



Triple Step Rotation: Drei schnelle Schritte werden mit einer Oberkörperrotation bei gleichzeitig angehobenem Knie beim dritten Schritt verbunden.



Jumping Jack: Hampelmannbewegungen, die in der Geschwindigkeit gesteigert 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 1	WhatsApp®-Ralley

Planung, Vorbereitung und Tipps

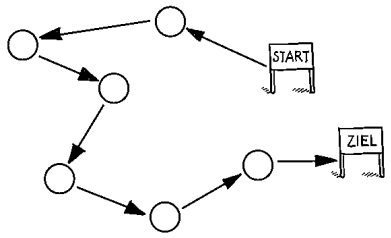
Planung und Vorbereitung einer WhatsApp®-Ralley

Vorab sollte der Lehrer eine Route festlegen. Dazu ist es hilfreich, eine Skizze des Schulgeländes anzufertigen und die einzelnen, möglichst markanten Posten einzuzeichnen. Wichtig bei der Planung sind folgende Grundsätze. Die Route sollte:

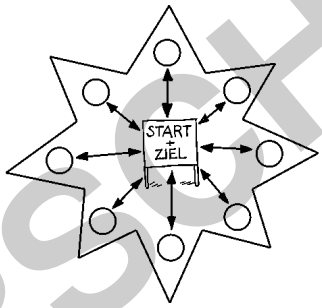
- möglichst übersichtlich gestaltet sein;
- einen klaren Start- und Endpunkt haben;
- keine Gefahrenzonen enthalten;
- sensible Bereiche meiden (z. B. Keller, Direktorat);
- den laufenden Schulbetrieb nicht stören;
- und mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden enthalten.

Die einzelnen Posten sollten deutlich markiert sein, z. B. durch orange-weiße Wettkampfposten, Trassierbänder o. Ä.

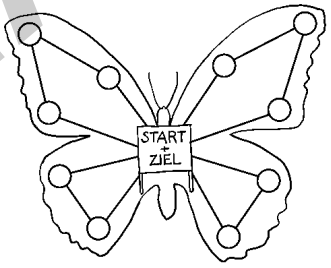
Mögliche Aufbaupläne einer Route



Normale Ralley: Die Posten werden in der vorgegebenen Reihenfolge auf frei wählbaren Routen angelaufen. Der Start erfolgt in gleichmäßigen Zeitabständen. Gewonnen hat das Team, das die Ralley in kürzester Zeit absolviert hat.



Stern-Ralley: Die Teams laufen einen Posten an und kehren dann zum Start zurück, um von dort aus den zweiten Posten anzulaufen usw.



Schmetterlings-Ralley: Die Teams laufen mehrere Posten hintereinander an bevor sie zum Startpunkt zurückkehren.

Postenkontrollsystem und Kontrollsystem für den Lehrer

Bei der WhatsApp®-Rallye ist natürlich ein Kontrollsystem nötig, damit die Teams belegen können, dass sie die einzelnen Posten angelaufen haben. Dies kann ganz einfach mittels Fotos gehandhabt werden: jedes Team schickt dem Lehrer ein Foto ihrer Ergebnisse von jedem Posten. Die Schüler sollten pro Gruppe nur mit einem Handy arbeiten. Daher empfiehlt es sich, dass vorab ein Teammitglied ausgewählt wird, das die Aufgaben vorliest und die Fotos macht und verschickt. Der Lehrer sollte zusätzlich einen Kontrollbogen führen und abhaken, wenn ein Team sein Foto geschickt hat.

Tipps zum Umgang mit WhatsApp® und anderen Messengerdiensten im Sportunterricht

Da die Kommunikation, z. B. das Stellen der Aufgaben und das Postenkontrollsystem über den Messengerdienst abläuft, sind folgende Grundsätze zu beachten:

- Schüler, die das 16. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, können nicht allein in die Datenschutzbestimmungen einwilligen. Hierzu ist eine Einwilligung der Eltern notwendig. Andernfalls ist die Nutzung von Messengerdiensten nicht erlaubt.
- Zu schulischen Zwecken sollte der Lehrer ein schuleigenes mobiles Endgerät verwenden.
- Alternativ ist es auch empfehlenswert auf andere Messenger zu wechseln, die höhere Sicherheitsstufen, wie Ende-zu-Ende-Verschlüsselung

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

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

Infokasten für Lehrer 2

WhatsApp®-Ralley

Aufgaben für die Posten

Um vom einen zum nächsten Posten zu gelangen, sollten die Schüler etwa 2–3 Minuten laufen. Die Laufstrecken können sich von Posten zu Posten steigern. Die Aufgaben an den Posten stellen die Ruhephasen dar. Folgende Aufgaben können vom Lehrer per Messengerdienst verschickt werden:

- **Aufgabe Posten 1: Gruppenakrobatik**
  Macht ein Foto von eurem Team, auf dem ihr alle miteinander in Berührung seid. Es müssen exakt drei Füße, zwei Hände, ein Knie und ein Ellbogen von euch den Boden berühren. Schickt davon ein Foto, dann erhaltet ihr den nächsten Auftrag.
- **Aufgabe Posten 2: Sportartenpantomime**
  Findet euch vor dem Halleneingang ein und stellt pantomimisch eine Sportart dar, die von mir erkannt wird. Schickt davon ein Foto, wenn ich die Sportart errate, bekommt ihr den nächsten Auftrag
- **Aufgabe Posten 3: Nicht den Boden berühren**
  Positioniert euch vor dem Haupteingang der Schule und macht ein Foto von eurem Team. Ihr dürft den Boden dabei nur mit zwei Füßen und zwei Händen berühren und müsst alle miteinander verbunden sein. Der Haupteingang muss selbstverständlich auf dem Foto zu erkennen sein. Schickt davon ein Foto, dann erhaltet ihr den nächsten Auftrag.
- **Aufgabe Posten 4: Ein Herz bilden**
  Legt euch im Foyer der Schule so auf den Boden, dass ihr mit euren Körpern ein Herz bildet. Schickt davon ein Foto, dann erhaltet ihr den nächsten Auftrag.
- **Aufgabe Posten 5: Spionageauftrag**
  Findet zwei andere Laufgruppen und macht ein Foto, auf dem alle Gruppenmitglieder zu sehen sind. Schickt davon ein Foto, dann erhaltet ihr den nächsten Auftrag.
- **Aufgabe Posten 6: In der Luft**
  Macht ein Foto von euch vor der Sporthalle, auf dem ihr alle in die Luft springt. Schickt davon ein Foto, dann erhaltet ihr den nächsten Auftrag.
- **Aufgabe Posten 7: Rundlauf um das Schulgebäude**
  Umlauft das Schulgelände und nehmt an vier gegenüberliegenden Punkten Beweisfotos auf. Verschickt diese Fotos, dann erhaltet ihr den nächsten Auftrag.

VORSCHAU

Infokasten für Lehrer 3

WhatsApp®-Ralley

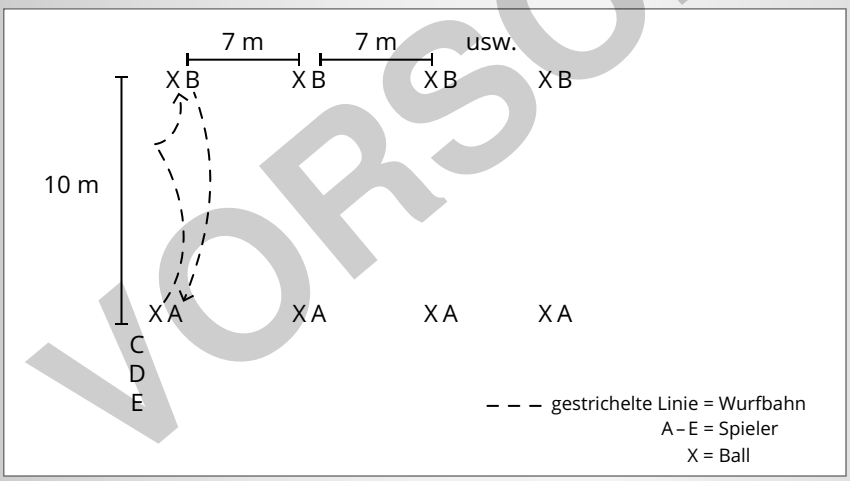
Kontrollbogen

	Team 1	Team 2	Team 3	Team 4	Team 5
Station 1					
Station 2					
Station 3					
Station 4					
Station 5					
Station 6					
Station 7					

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

netzwerk lernen

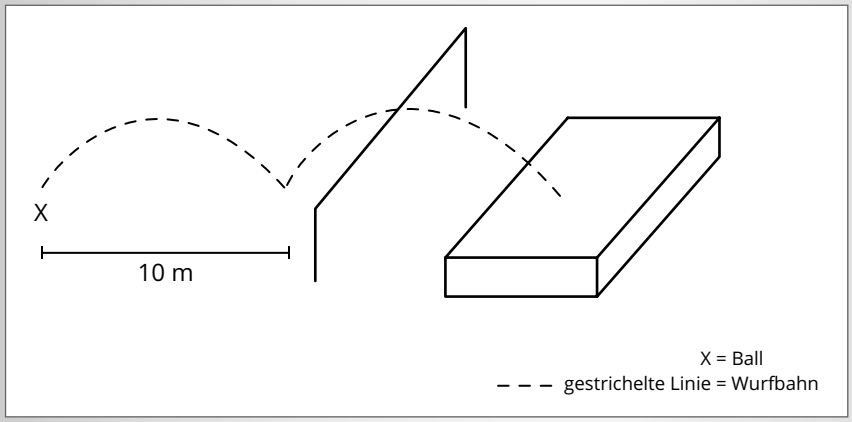
zur Vollversion

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	**Wettlauf** Die Schüler stellen sich mit einem Ball an einer breiten Längsseite der Halle nebeneinander auf und sollen nun so schnell es geht mit dem Ball auf die andere Seite kommen. Dabei muss der Ball mit der Innenseite des Unterarms jeweils nach vorne oben gespielt werden und einmal den Boden berühren, bevor er wieder gespielt wird. Zwischen zwei Schlägen müssen die Schüler selbst mit den Händen den Boden berühren, um ihren Vorwärtsdrang und wilde Schläge etwas auszubremsen. **Wettlauf in Zeitlupe** Die Schüler verfahren genauso wie in der vorherigen Übung, sie schlagen den Ball nun aber nicht, sondern führen den Ball mit dem Unterarm von unten nach vorne oben bevor er wieder vom Boden abprallt und wieder gespielt werden darf.	
Hauptteil	**Abwehr** Um die Abwehr einzuüben, wird folgender Aufbau benötigt: Die Schüler stellen je zwei Hütchen auf, die zehn Meter voneinander entfernt sind. An einem Hütchen stellen sich vier Schüler hintereinander an (A, C, D, E), am gegenüberliegenden Hütchen steht ein Schüler (B) als Abwehrspieler. Insgesamt ergeben sich so fünf Gruppen. Der Abstand zwischen den Gruppen beträgt sieben Meter.  Schüler A wirft den Ball so zu Schüler B, dass der Ball einmal ca. 2 – 3 Meter vor den Füßen des Schülers B aufspringt. Schüler B muss den Ball nun mit dem Unterarm nach vorne abwehren. Den abgewehrten Ball fängt Schüler A und gibt ihn an Schüler C weiter, der den Ball erneut zu Schüler B wirft usw. Der Abwehrspieler B wird nach zehn Bällen gewechselt. **Angriff** Um den Angriff einzuüben, wird ein Netz sowie eine Weichbodenmatte benötigt. Die Schüler starten zehn Meter vor dem Netz, werfen den Ball in die Höhe und spielen ihn mit dem Unterarm hoch vor das Netz, sodass er einmal aufkommt. Mit einem Angriffsschlag mit der Faust aus dem Lauf oder Sprung wird der Ball über das Netz auf die Weichbodenmatte geschlagen, die als Zielbereich im hinteren Bereich des gegenüberliegenden Halbfeldes liegt.	Infokasten für Lehrer 1: Schlagtechniken (s. Anhang, S. 61) Wenn die Abwehr schon klappt, wird der Ball nicht vor die Füße, sondern rechts oder links versetzt zugeworfen. Anstelle der Matte kann auch ein Abwehrspieler den Angriff abwehren. Berührungen mit anderen Körperteilen sind ein Fehler

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	 **Mini-Faustball** Nachdem Abwehr und Angriff eingeübt wurden, spielen die Schüler in Vierergruppen jeweils zwei gegen zwei. Vorab werden allerdings die Spielfelder aufgebaut (4 x 10 Meter). Das Netz wird hierbei durch einen hohen Langkasten in der Mitte ersetzt. Die Angabe erfolgt hinter der Grundlinie. Es darf nur von unten aufgeschlagen, abgewehrt, zugespielt und angegriffen werden, also muss die Flugkurve immer nach oben gehen. Drei Ballberührungen pro Spielzug sind erlaubt, die erste und dritte Berührung kann vom selben Spieler erfolgen. Blocken der gegnerischen Spieler am Netz ist nicht erlaubt. Aufschlagrecht erhält, wer den Punkt macht. Es gewinnt das Team, welches zuerst 15 Punkte schafft. **Faustball** Gemeinsam wird das Spielfeld vorbereitet und Mannschaften zu fünf Spielern eingeteilt. Der Lehrer erklärt den Schülern die grundlegenden Spielregeln. Aufgrund der Taktung wird nicht nach Gewinnsätzen, sondern nach Halbzeiten mit fester Spielzeit gespielt.	Infokasten für Lehrer 2: Grundregeln (s. Anhang, S. 62 / 63)
Reflexion	**Rückblick auf die Stunde** Als Reflexion bietet sich ein Vergleich mit dem Spiel Volleyball an. Die Schüler sollen Unterschiede und Gemeinsamkeiten reflektieren (z. B. dass der Ball vor einem Schlag aufspringen darf oder das größere Spielfeld, während des Zuspielens für einen Angriffsschlag vergleichbar ist).	

VORSCHAU

Ausblick auf den weiteren Unterricht zu Faustball

Da Faustball drinnen und draußen gespielt werden kann, sollte genau dieser Aspekt vertieft werden, da sich dadurch das Spiel taktisch ändert. Des Weiteren sollten Übungen die notwendigen Fähigkeiten für die einzelnen Abschnitte des Aufschlags, der Abwehr, des Zuspiels und des Angriffs sowie deren Kombination für einen gelungenen Spielzug aufgreifen.

Literatur

www.schulfaustball-ntb.de

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

netzwerk lernen
zur Vollversion

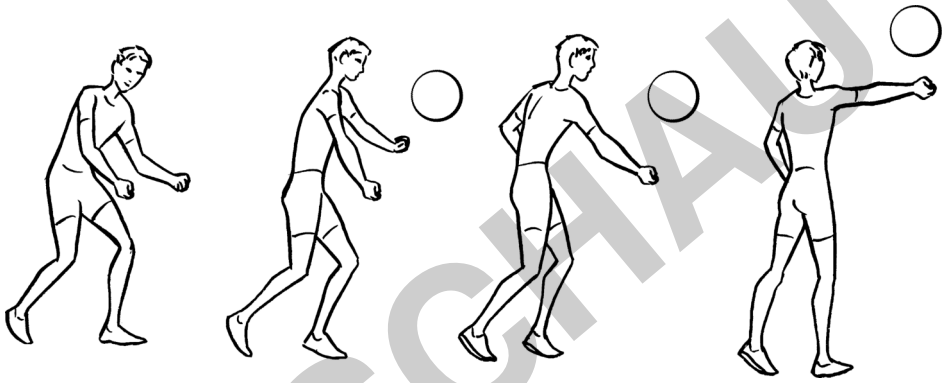
Anhang

Infokasten für Lehrer 1	Faustball

Schlagtechniken

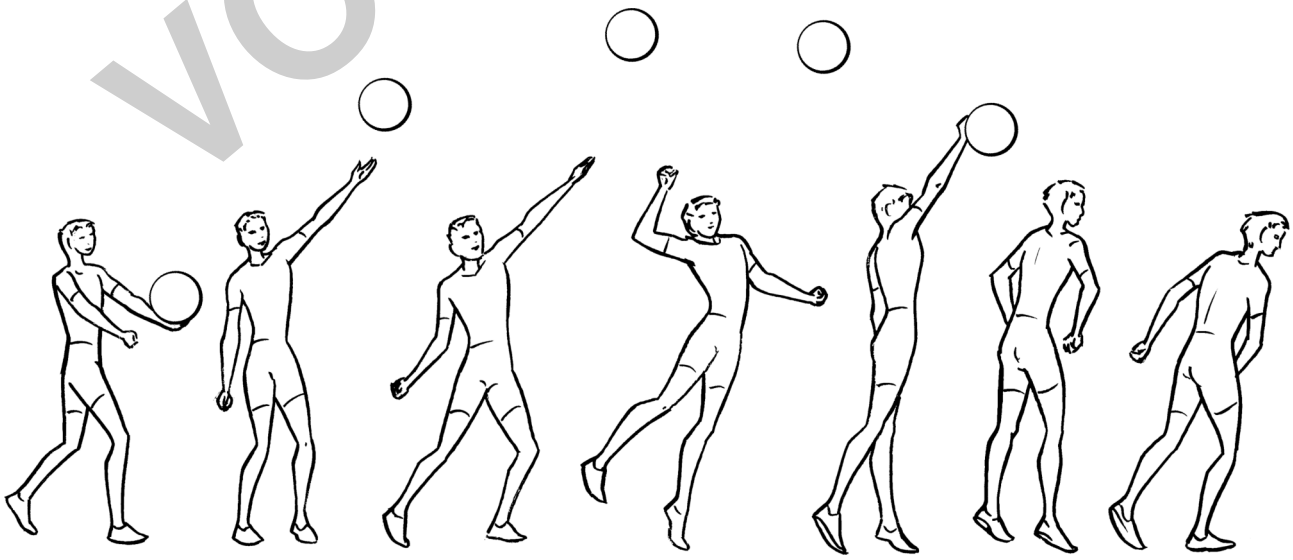
Abwehr und Zuspiel

- Der Ball wird mit der Innenseite des Unterarms bei geschlossener Faust gespielt. Dabei wird der Arm leicht angewinkelt und ausgedreht, sodass die Unterseite des Armes eine Spielfläche bildet. Der Impuls erfolgt nicht aus dem Arm, sondern aus der Auf- und Vorwärtsbewegung des ganzen Körpers.
- Der Neigungswinkel des Armes gibt die Flugbahn des Balls vor, d. h. je steiler der Arm, umso flacher und weiter die Flugkurve des Balls.
- Bei der Abwehr wird der Ball des Gegners angenommen und der eigene Spielaufbau vorbereitet. Der Ball darf direkt oder nach einmaligem Aufspringen abgewehrt werden.



Aufschlag und Angriff

- Aus dem Stand oder Anlauf wird der Ball zum Aufschlag nach dem Anlauf mit der Breitseite der Faust oder der Handkante über dem Kopf gespielt. Der Vorgang gleicht dem Werfen eines Balles.
- Beim Angriff schlägt der Spieler den Ball in die gegnerische Hälfte.



VORSCHAU

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

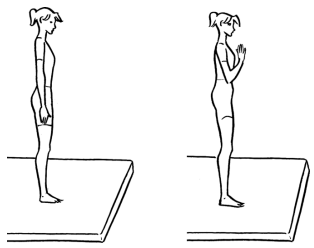
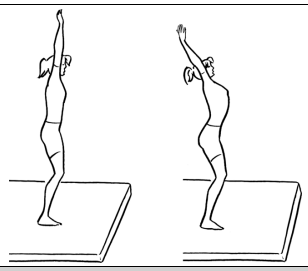
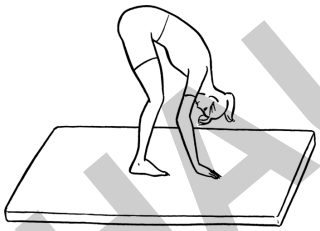
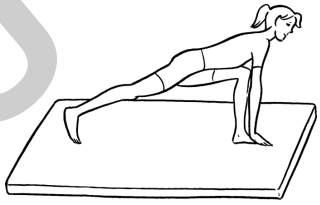
netzwerk lernen
zur Vollversion

Name: _____

Arbeitsblatt

Yoga

Positionen des Sonnengrußes

1 Berg / Namasté	2 Berg mit erhobenen Händen	3 Vorwärtsbeuge	4 Sprinter
			
• **Haltung:** Füße hüftbreit, aufrechter Stand, Arme neben dem Körper, Handflächen zeigen zum Körper oder nach vorne. Schultern entspannt, bei Namasté: Hände berühren sich vor der Brust	• **Haltung:** Füße hüftbreit, aufrechter Stand, Arme hochheben, Handflächen zeigen zueinander, eventuell leichte Rückbeuge im mittleren Rücken (Brustwirbelsäule)	• **Haltung:** Oberkörper aus der Hüfte nach vorne beugen, die Arme zunächst hängen lassen, bei hoher Beweglichkeit die Hände neben den Füßen auf dem Boden absetzen, die Knie eventuell beugen	• **Haltung:** vorderes Bein maximal 90° beugen, Fußgelenk und Knie sind übereinander ausgerichtet, hinteres Bein bis in die Ferse kraftvoll nach hinten strecken, beide Handflächen rechts und links vom vorderen Fuß aufsetzen, Hüfte bleibt parallel ausgerichtet, Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule
• **Ausrichtung:** Gewicht auf Füße verteilt, Kniescheiben ziehen nach oben, Vorderseite der Oberschenkel aktiviert, Bauch zieht nach innen, Becken neutral (kein Hohlkreuz), Schultern und Gesicht sind entspannt	• **Ausrichtung:** Füße schieben in den Boden, Bauch ist aktiv (Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule, kein Hohlkreuz), Spannung bis in die Fingerspitzen	• **Ausrichtung:** hintere Oberschenkelmuskeln und Sitzbeinhöcker nach oben ziehen, Bauch zieht zu den Oberschenkeln, Oberkörper zieht zu den Beinen, Blick Richtung Beine	• **Ausrichtung:** Kreuzbein nach unten sinken lassen, Brustbein heben, Gewicht ein wenig von den Händen nehmen, vorderen Fuß in den Boden drücken
• **Wirkung:** verbesserte Körperhaltung, Stärkung der Beinmuskulatur und des Torso, Förderung der Konzentration	• **Wirkung:** Streckung der Wirbelsäule, v. a. der Brustwirbelsäule	• **Wirkung:** Streckung der Wirbelsäule und der Körperrückseite, Entspannung der Schulter- und Nackenpartie	• **Wirkung:** Streckung der Wirbelsäule und des vorderen Oberschenkelmuskels, Dehnung des Hüftbeugers, Kräftigung der Beinmuskulatur

T. Leffler (Hg.) / J. Pargätzi (Hg.): Die besten Sportarten jenseits des Standards Klassen 8 – 10
© Auer Verlag

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion