

Slacklining (Jonathan Pargätzi)

Hineinschnuppern ins Slacklining

Beim Slacklining balanciert man auf einem Band, das zwischen zwei Fixpunkten gespannt ist. Da das Band sehr dehnbar ist und je nach Spannung zu- oder abnimmt, ist Slacklining nicht deckungsgleich mit dem altbekannten Seiltanz. Das dynamische Kunstfaserband kann sowohl zur Seite als auch auf und ab bewegt werden, was neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnet. Die Bewegungsformen reichen vom ruhigen, meditativen Balancieren in der Natur zwischen Bäumen bis hin zu akrobatischen Tricks, die auf dem Seil ausgeführt werden. Besonders populär und aufsehenerregend sind waghalsige Manöver auf Slacklines über Schluchten in großer Höhe, die auch auf Portalen wie YouTube® viel Beachtung finden.

Slacklining in der Schule

Die Slackline kann in der Schule entweder in der Sporthalle oder im Freien eingesetzt werden. Bei der Outdoor-Variante kann mit günstigeren Slackline-Sets gearbeitet werden. Diese Sets eignen sich allerdings nicht für den Gebrauch in der Halle, da sie mit sehr statischen Bändern ausgestattet sind und daher große Kräfte auf die Fixpunkte wirken. Für die Halle sollten daher statt Sprossenwänden oder Reckpfosten spezielle Slackline-Systeme (z. B. DIN 79400) mit abgestimmten Komponenten erworben werden. Die Anschaffung lohnt sich, denn das Balancieren auf dem Seil ist für die meisten Schüler sehr reizvoll – auch für die Schüler, die nicht so bewegungssicher sind. Da beim Slacklining die sensorischen Anforderungen hoch sind, sind es entsprechend auch die Trainings- und Lerneffekte für Schüler. Die anfänglichen Unsicherheiten werden in der Regel von Schülern schnell bewältigt, sodass das Bewegungsrepertoire kreativ mit Sprüngen und einfachen Bewegungsaufgaben, wie in die Hocke gehen, sich hinsetzen und drehen, erweitert werden kann.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Sporthalle
- Slackline-Set mit Pfosten, Einsteckhülsen, Slackline und Ratschen, 2 Schwedenkästen mit Polsterung (z. B. Teppiche), 3 – 4 Bälle

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Aufwärmen: Übungen mit Anleitung Vor dem Slacklining ist es wichtig, die Muskulatur und die Gelenke, vor allem die der Füße und Knie aufzuwärmen. Dafür stellen sich die Schüler im Kreis auf und führen die folgenden Übungen entsprechend der Anleitung des Lehrers durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinstand: das freie Bein kreist oder schwingt vor- und rückwärts. • Entgegengesetztes Knieheben: abwechselnd führt man das linke Knie an den rechten Ellenbogen und umgekehrt. • Einbeinstand mit geschlossenen Augen: dabei die Arme seitlich etwas in die Höhe heben, die Daumen zeigen nach oben, ein Bein seitlich anheben und Standbein leicht beugen; dabei lächeln und die Augen schließen. <p>Diese Übung ist auch als Wettkampf möglich: „Wer kann am längsten mit geschlossenen Augen stehen bleiben?“</p>	

Anhang

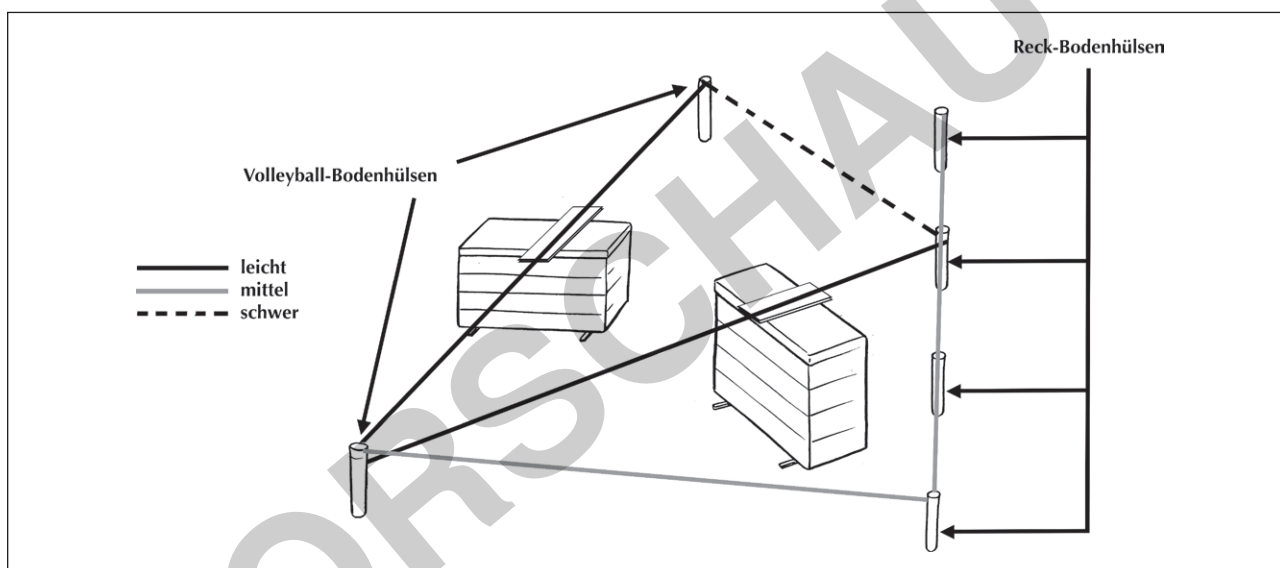
Infokasten für Lehrer 1

Slacklining

Grundlagen des Slacklining

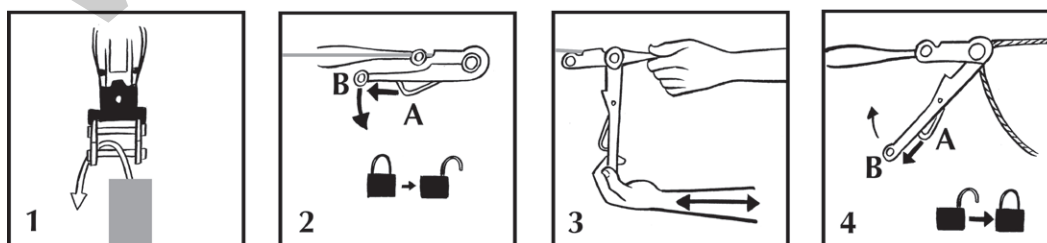
Aufbau der Slackline Indoor

Um Slacklining im Sportunterricht durchzuführen, ist eine Anlage erforderlich, die das Spannen von mindestens fünf Slacklines zulässt. Wegen der hohen Kräfte, die beim Slacklining wirken ($7 \text{ kN} = \text{ca. } 700 \text{ kg}$), sollten die Seile nicht an Sprossenwänden, Volleyball- oder Reckpfosten angebracht werden, sondern an speziellen Slackline-Pfosten und Einsteckhülsen (z. B. DIN79400-System) festgemacht werden. Mit vier solchen Pfosten können fünf Slacklines gleichzeitig gespannt werden. Für die Verankerung im Boden können hingegen die in der Halle vorhandenen Volleyball- und Reckbodenhülsen verwendet werden. Um die Anzahl der Slacklines zu erhöhen und sie gleichzeitig zu verkürzen, können die vorhandenen Slacklines mit Kästen unterteilt werden. Die Kästen sollten vorab zum Schutz mit einer Matte oder einem Teppichstück gepolstert werden. Da der Aufbau stark von den Voraussetzungen in der Sporthalle abhängt, hier ein beispielhafter Aufbau:



Spannen der Slackline

Der Lehrer sollte den Aufbau und insbesondere das Spannen und Lösen der Ratschen aus Sicherheitsgründen genau kontrollieren.



Wichtige Tipps

Sinnvollerweise üben zwei bis drei Schüler pro Slackline. Die Anzahl der Schüler pro Slackline sollte drei nicht überschreiten. Große Klassen können in zwei Gruppen eingeteilt werden.

Aufbau der Slackline Outdoor

Im Freien werden meist Bäume zur Befestigung der Slacklines verwendet. Um die Bäume nicht zu beschädigen, sollten folgende Dinge beachtet werden: Baumschutz (z. B. aus Slackline-Sets oder Teppichresten) verwenden, keine Baumstämme unter einem Durchmesser von 30 cm verwenden, Durchmesser der Baumschlinge mindestens 5 cm. Anders als beim Indoor-Slacklining können für den Outdoor-Aufbau günstigere Slackline-Sets verwendet werden, da diese meist mit einem Klettergurt ausgestattet sind, weshalb es zu einer hohen

Grundlegende Techniken

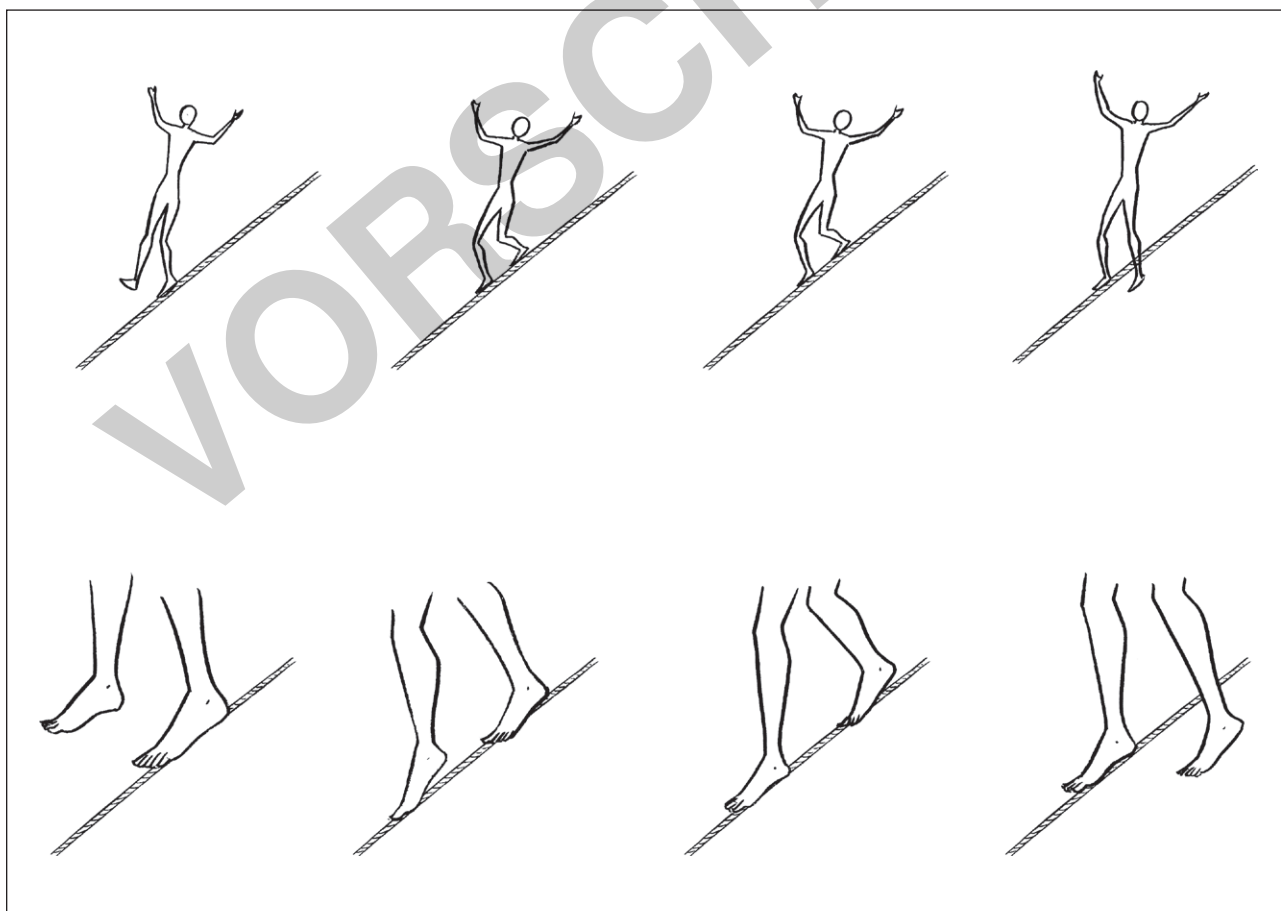
Stehen auf der Slackline

Vor den ersten Schritten auf der Slackline, sollte jeder Schüler versuchen, auf nur einem Bein für 5–10 Sekunden auf der Slackline stehen zu bleiben. Dies hat den Vorteil, dass man mit dem zweiten Bein ausbalancieren kann. Wichtig ist, dass sowohl das rechte als auch das linke Bein trainiert werden sollte. Um das anfängliche Zittern abzuschwächen und die Slackline zu verkürzen, kann sich jemand in der Mitte auf die Line setzen. Alternativ kann ein Partner dem Übenden die Hand reichen und diesen so stabilisieren.

Gehen auf der Slackline

Wenn die Schüler das Stehen auf der Slackline beherrschen, können sie die ersten Schritte versuchen. Dabei gibt es grundlegende Dinge zu beachten:

- Das Gewicht sollte zuerst auf dem vorderen Fuß liegen, erst dann erfolgt der nächste Schritt und entsprechend die Gewichtsverlagerung.
- Die Blickrichtung sollte während des Gehens nicht gerade nach unten ausgerichtet sein, sondern sich nach einem Fixpunkt weiter vorne richten.
- Die Arme sollten rechts und links aufgespannt sein. Das erleichtert die Balance.
- Hilfestellung: Partner können dem Balancierenden eine Hand reichen. Diese sollte aber nicht zu viel Halt geben, sondern die Bewegung des Balancierenden begleiten. Die Hand sollte mindestens auf Höhe der Schultern des Balancierenden gehalten werden.



Querstand auf der Slackline

Sobald die Schüler kontrolliert auf der Slackline gehen können, sollte der Querstand eingeübt werden. Beim Querstand zeigen beide Füße in dieselbe Richtung. Hüfte und Schultern werden nach vorne gedreht, sodass sich der eine Arm links und der andere rechts befindet.

WhatsApp®-Rallye (Jonathan Pargätzi)

Hineinschnuppern in die WhatsApp®-Rallye

Bei der WhatsApp®-Rallye werden verschiedene Stationen wie bei einem Orientierungslauf abgelaufen. Anweisungen darüber, wohin zu laufen ist, erhalten die Teilnehmer per Benachrichtigung über die App, wenn sie eine Station erreicht und die dortige Aufgabe erledigt haben. Die Teilnehmer, die als erstes alle Stationen abgelaufen haben und wieder zum Startpunkt zurückgekehrt sind, gewinnen den Lauf. Es ist somit einerseits wichtig, sich zielsicher orientieren zu können, andererseits zählt auch die Fähigkeit, ausdauernd über längere Strecken laufen zu können.

WhatsApp®-Rallye in der Schule

Die Anwendung von Apps, über die Nachrichten zwischen mobilen Endgeräten ausgetauscht wird, ist motivierend für Schüler, weil sie Apps wie diese in ihrer Alltagswelt nutzen und sich damit bestens auskennen. Durch die unterschiedlichen Aufgaben, die bei den Stationen bearbeitet werden müssen, entstehen Pausen zwischen den Laufabschnitten, in denen sich auch laufschwächere Schüler erholen können. Zudem ist das Lauftempo meist nicht sonderlich hoch, da Schüler sich orientieren und die Wege zu den Stationen ersteinmal finden müssen. Attraktive Stationen anzulaufen, lenkt die Schüler oftmals von den Anstrengungen und negativen Erfahrungen ab, die sie mit dem ausdauernden Laufen verbinden.

Umsetzung im Unterricht

Material

- Schulgelände
- Vorbereitete Route, Aufgaben und Markierungen (z. B. orange-weiße Wettkampfposten, Trassierband, ...)
- ein Smartphone für jede Gruppe mit einer entsprechenden Messenger-App

Stundenbild

Phase	Durchführung	Ergänzende Hinweise
Einführung	<p>Aufwärmen: Wege finden Die Schüler gehen mit einem Partner zusammen und erhalten die Aufgabe, sich langsam kreuz und quer einen Weg über das Schulgelände zu suchen. Wichtig ist hierbei, dass sie sich den gewählten Weg genau merken, denn nach vier Minuten und einem kurzen Signal, muss dieser Weg wieder zurückgelaufen werden. Diese Vorgehensweise stellt sicher, dass leistungsheterogene Gruppen zur gleichen Zeit wieder beim Startpunkt eintreffen.</p> <p>Reflexion: Beachtenswertes beim ausdauernden Laufen Die Schüler sammeln, worauf beim ausdauernden Laufen geachtet werden sollte, um ihr Vorwissen zu aktivieren.</p>	<p>! Die Schüler dürfen sich einen Weg über das Außengelände suchen. Innenbereiche müssen je nach örtlichen Begebenheiten verboten oder freigegeben werden.</p>

Anhang

Infokasten für Lehrer 1

WhatsApp®-Ralley

Planung, Vorbereitung und Tipps

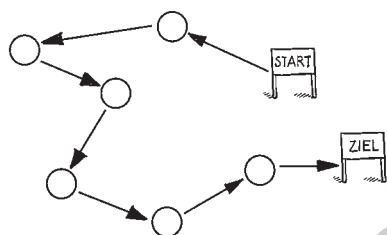
Planung und Vorbereitung einer WhatsApp®-Ralley

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:

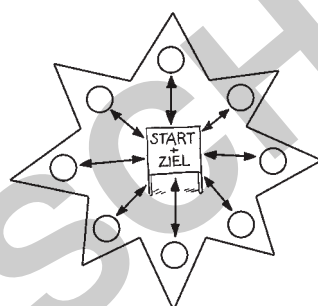
- möglichst übersichtlich gestaltet sein;
- einen klaren Start- und Endpunkt haben;
- keine Gefahrenzonen enthalten;
- sensible Bereiche meiden (z. B. Keller, Direktorat);
- den laufenden Schulbetrieb nicht stören;
- und mehrere Bahnen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden enthalten.

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

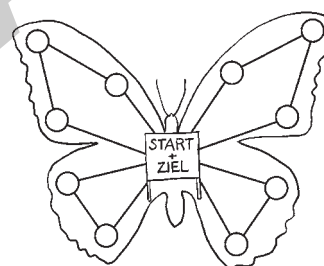
Mögliche Aufbaupläne einer Route



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.

Es ist auch empfehlenswert auf andere Messengerdienste mit verschiedenen Sicherheitsstufen, wie Ende-zu-Ende-Verschlüsselung, zu achten.

zur Vollversion