

Inhalt

	Seite
A. Methodische Übungsreihen in der Übersicht	4-5
Leichtathletik – Gerätturnen – Schwimmen – Akrobatik – Jonglieren	
B. Vorwort und Einführung	6
C. Lernen und Bewegung	7-8
D. Didaktik, Methodik und motorischer Lernprozess	9-13
1. Lernvorgang und Lernphasen	
2. Didaktisch-methodische Folgerungen für die Unterrichtspraxis	
E. Methodik des Sportunterrichts	14-15
F. Methodische Verfahren	16-19
• ganzheitlich oder elementenhaft	
• deduktiv oder induktiv	
• direkt oder indirekt	
G. Methodische Maßnahmen	20-25
Bewegungsaufgabe – Bewegungsanweisung – Bewegungshilfe – Bewegungskorrektur – Vormachen – Vorzeigen – Beschreiben – Erklären	
H. Methodische Reihen im Sportunterricht	26-32
1. Aufbau von Methodischen Übungsreihen (MÜR)	
2. MÜR nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe	
3. MÜR nach dem Prinzip der graduellen Annäherung	
4. MÜR nach dem Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten	
5. MÜR und Differenzierung	
Die einzelnen Methodischen Übungsreihen (MÜR)	33-93
Leichtathletik	33-55
Gerätturnen	56-77
Schwimmen	78-84
Akrobatik + Jonglage	85-93
Literaturverzeichnis	94

A Methodische Übungsreihen in der Übersicht

In diesem Buch wird eine Auswahl von methodischen Übungsreihen zum Lernen und Üben von Bewegungsfertigkeiten beschrieben, die im Mittelpunkt des ganz normalen Sportunterrichts stehen und häufig erlernt werden sollen/müssen. Neben den Grundsportarten Leichtathletik, Gerätturnen und Schwimmen werden auch die besonders beliebten Lernfelder Akrobatik und Jonglieren berücksichtigt.

Methodische Übungsreihen sind so zu strukturieren, dass die gesetzten Unterrichtsziele möglichst schnell, wirkungsvoll und erzieherisch angemessen erreicht werden.

- Jede methodische Übungsreihe ermöglicht durch die Anordnung mit Text und Abbildung eine schnelle Übersicht.
 - Dem Sportlehrer „vor Ort“ wird die Unterrichtsvorbereitung erleichtert, da er nicht lange in der weitgestreuten Literatur suchen muss, sondern sofort auf bewährte und erprobte methodische Übungsreihen zurückgreifen kann.
 - In der Übersicht sind alle methodischen Übungsreihen der jeweiligen Sportart zugeordnet, sodass aufgrund der Übersicht ein schneller Zugriff möglich ist.
 - Die Übersicht macht auf einen Blick deutlich, welche Lernschritte/Vorübungen vorgesehen sind und wie sich der Aufbau der methodischen Übungsreihen insgesamt darstellt.
- ▶ **Alle methodischen Übungsreihen werden immer in einer sich wiederholenden Form/Anordnung übersichtlich dargestellt.**
 - ▶ **Hauptbestandteil sind die Vorübungen, die schrittweise zur Zielübung führen.**
 - ▶ **Die Abbildungen daneben/darunter veranschaulichen den Text der jeweiligen Vorübung.**

Durch die anschauliche Darstellung kann die jeweilige methodische Übungsreihe kopiert und den Lernenden in die Hand gegeben werden, um den „Weg“ zur Zielübung mit den einzelnen Lernschritten transparent zu machen.

Leichtathletik	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	1	Laufen	Start – Tiefstart	33-34
	2		Staffel – Stabübergabe	35-37
	3		Hürdenlauf	38-39
	4	Weitsprung	Schrittweitsprung	40
	5		Hangsprung (Hangtechnik)	41
	6		Dreisprung	42-43
	7	Hochsprung	Schersprung	44
	8		Flop	45-46
	9		Wälzer (Straddle)	47
	10	Werfen	Schlagballwurf	48-49
	11		Speerwurf	50-51
	12		Schleuderballwurf	52-53
13	Stoßen	Kugels		

Gerätturnen	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	14	Bodenturnen	Rolle vorwärts	56
	15		Rolle rückwärts	57
	16		Flugrolle	58
	17		Aufschwingen in den Handstand	59
	18		Handstandabrollen	60
	19		Rad = Handstütz-Überschlag seitwärts	61-62
	20		Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand	63
	21		Handstütz-Überschlag vorwärts	64
	22		„Flick-Flack“ = Handstütz-Überschlag rückwärts	65-66
	23	Reck	Aufschwung (Hüftaufschwung)	67
	24		Umschwung (Hüftumschwung) vorlings rückwärts	68
	25		Laufkippe	69-70
	26	Barren	Kehre	71
	27		Hockwende am Stützbarren	72
	28		Rolle vorwärts am Barren	73
29	Sprung	Hockwende	74	
30		Grätsche	75-76	
31		Hocke	77	

Schwimmen	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	32	Schwimmen	Vom Gleiten zum Brustschwimmen	78-80
	33		Vom Delphinsprung zum Kopfsprung	81
	34		Vom Gleiten zum Kraulen – Brustlage	82-84

Akrobatik + Jonglage	Nr.	Methodische Übungsreihe	Seite	
	35	Akrobatik	Zweierpyramide	85
	36		Dreierpyramide	86
	37		Gruppenpyramide	87
	38	Jonglage	Jonglieren mit Tüchern	88-89
	39		Jonglieren mit Bällen	90-91
	40		Jonglieren mit dem Diabolo	92-93

B Vorwort und Einführung

Den Schülern muss der Sportunterricht Spaß machen und nachhaltig in freudiger Erinnerung bleiben. Hierbei sind nicht nur die Unterrichtsinhalte wichtig, **sondern insbesondere auch die Gestaltung und Organisation des Unterrichts.**

Dieses Buch macht mit viel Praxis deutlich ...

- wie „motorische Lernprozesse“ in der Regel ablaufen;
- welche methodischen Verfahren und Maßnahmen in Frage kommen;
- wie mit methodischen Übungsreihen Bewegungsfertigkeiten erlernt werden.

Der „ganz normale“ Sportunterricht muss so gestaltet und organisiert werden, dass möglichst alle Schüler zu „Erfolgserlebnissen“ kommen, d.h. jeder Schüler muss das Gefühl haben: „Ich schaffe das!“ oder „Ich kann das!“, damit sein Selbstwertgefühl sich verbessert und er sich immer etwas mehr zutraut. Diese Zielsetzungen werden aber nur dann erreicht, wenn der Lern- und Übungsprozess methodisch gut überlegt und „kleinschrittig“ aufgebaut ist.

Die Frankfurter Bildungsforscherin Mareike Kunter ist dem Geheimnis guter Pädagogen seit vielen Jahren auf der Spur. Für das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung untersuchte sie, welche Lehrerkompetenzen sich im Fach Mathematik positiv auf die Unterrichtsqualität auswirken. Entscheidend, so das Ergebnis der Studie, sind **das fachdidaktische, also lehrmethodische Wissen.** Je mehr eine Lehrkraft darüber weiß, wie Fachinhalte verfügbar gemacht werden können, desto herausfordernder erleben Schüler den Unterricht.¹

Diese Aussage kann man ohne Bedenken auch auf den Sportunterricht übertragen, d.h. je mehr die Sportlehrkraft von „Motorik, Bewegung, Spiel und Sport“ versteht, desto eher werden ihr kreative Inhalte einfallen, um dem motorisch nicht so erfahrenen, aber auch dem leistungsstarken Schüler durch variantenreiche Aufgaben gerecht zu werden.

Damit wird deutlich, dass fachdidaktisches und lehrmethodisches Wissen ganz wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen und erlebnisorientierten Sportunterricht darstellen.

Dieses Buch stellt die o.g. Punkte in den Mittelpunkt und vermittelt grundlegende Kenntnisse über

- Lernen und Bewegung;
- den motorischen Lernprozess (Grobform, Feinform, Feinstform);
- methodische Verfahren und Maßnahmen;
- die Bedeutung methodischer Reihen;
- den Aufbau methodischer Übungsreihen und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten der Differenzierung.

Die Vermittlung motorischer Fertigkeiten nimmt im Sportunterricht der Schule und auch im Vereinsbetrieb großen Raum ein, deshalb wird hier eine Vielzahl von erprobten methodischen Übungsreihen in leicht verständlicher und sofort umsetzbarer Form dargestellt. Zum schnellen Zugriff der Lehrkraft sind die Übungsreihen den Lernfeldern/Sportarten: Leichtathletik – Gerätturnen – Schwimmen – Akrobatik und Jonglieren zugeordnet.

Die Auswahl der methodischen Übungsreihen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, berücksichtigt aber insbesondere die Bewegungsfertigkeiten, die meistens im Schulalltag erlernt und geübt werden sollen/müssen. Sie beruht auf den jahrzehntelangen Erfahrungen des Autors im praktischen Sportunterricht (Grundschule und Sekundarstufe I). Viel Spaß bei der praktischen Anwendung der methodischen Übungsreihen wünschen der Kohl-Verlag und

Rudi Lütgeharm



**netzwerk
lernen**

Klasse/Lehrer – Was Lehrer heute wirklich leisten müssen, Focus 41/11 vom 10.

C Lernen und Bewegung

Lernen beinhaltet die Ausbildung von Fertigkeiten jeder Art – nicht nur die Körperbeherrschung von Athleten, Musikern, Tänzern und Artisten, sondern auch die intellektuellen Fähigkeiten, die in der Schule und am Arbeitsplatz zum Tragen kommen, entstehen durch die Bewegung von Muskeln.

Lernen ist ein Vorgang, der lange im Verborgenen bleibt. Erst im Bewegungsvollzug (in der Ausführung) wird erkennbar, ob gelernt worden ist und wie erfolgreich das Lernen gewesen ist.

Wie abstrakt unser Denken auch scheinen mag, es kann nur durch den Einsatz unserer Muskeln offenbar werden – durch Sprechen, Schreiben, Musizieren, Rechnen und so weiter. Unser Körper redet, fokussiert beim Lesen die Augen auf die Seite, hält beim Schreiben den Stift und spielt die Musik ...¹

Hinter jeder Zahl, jedem Buchstaben steht Bewegung, sie haben eine Form, die über die Muskulatur gesteuert/ gespürt und im Gehirn verankert wird, damit sie später wieder abgerufen und in der Schreibebewegung wiederholt werden kann.

Lernen erfolgt unter Beteiligung mehrerer Sinne, d.h. flüssiges und formgerechtes Schreiben gelingt nur, wenn die Auge-Hand-Koordination gelingt und aufeinander abgestimmt ist.

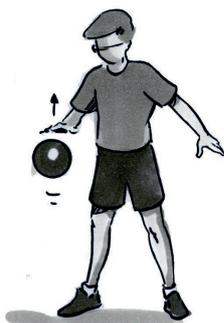
Die Augen verfolgen (kontrollieren) die Bewegung der Hand (die Führung des Stiftes). Auge- und Handbewegung müssen koordiniert werden – der Sehsinn, der Tastsinn und der Bewegungssinn arbeiten sinnvoll miteinander.

- Die kinästhetische Wahrnehmung ermöglicht die Stellung und korrekte Haltung von Hand, Arm, Rumpf und Auge zum Heft und zur Bewegungsrichtung.
- Gemeinsam mit der taktilen Wahrnehmung wird die Kraftdosierung und die Druckempfindlichkeit der Stifthaltung und des Schreibens kontrolliert.



In der sportwissenschaftlichen Literatur gibt es eine Vielzahl von Definitionen zum „motorischen Lernen“, wobei sie in ihrer Bedeutung weitgehend übereinstimmen: „Als motorisches Lernen wird jede Veränderung des motorischen Verhaltens bezeichnet“. Beispiel: Prellen des Balles.

Bekanntes motorisches Verhalten:
Prellen des Balles



Veränderung des motorischen Verhaltens: Prellen des Balles durch die Beine



Veränderung des motorischen Verhaltens: Prellen des Balles mit dem Stab



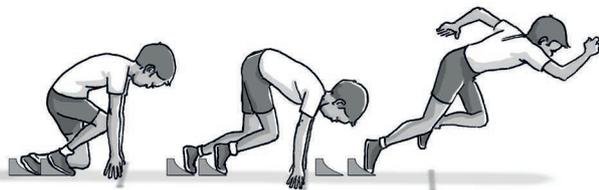
C Lernen und Bewegung

Bei „Meinel/Schnabel“ heißt es: „Unter motorischem Lernen verstehen wir die Aneignung – die Entwicklung, Anpassung und Vervollkommnung – von Verhaltensweisen und -formen, speziell von Handlungen und Fertigkeiten, deren Hauptinhalt die motorische Leistung ist.“ (Meinel u. Schnabel, 1998, S. 148).

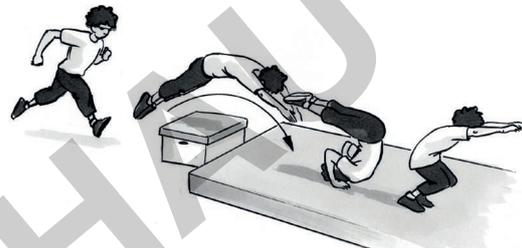
Motorisches Lernen lässt sich als Erwerb motorischer Fertigkeiten kennzeichnen. Es vollzieht sich in Verbindung mit der Aneignung von Kenntnissen sowie der Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten.²

Lernen im Sportunterricht bedeutet immer auch Bewegungslernen, d.h. der Erwerb, das Verbessern und das Automatisieren (die Stabilisierung) von sportlichen Bewegungsabläufen ist ein Ergebnis des wiederholten Ausführens (Übens).

Erwerb sportlicher Bewegungsabläufe:
Lernen und Üben des Tiefstarts



Automatisieren/Stabilisierung:
Üben und Anwenden der Flugrolle



Bei jedem neuen Lernvorgang sucht der Lernende nach einem „Anhaltspunkt“, von dem aus es ihm möglich ist, die neue Aufgabe mit dem bereits bestehenden Bewegungsrepertoire (Bewegungserfahrungen) zu verknüpfen bzw. darauf aufzubauen, um sein motorisches Niveau zu steigern.

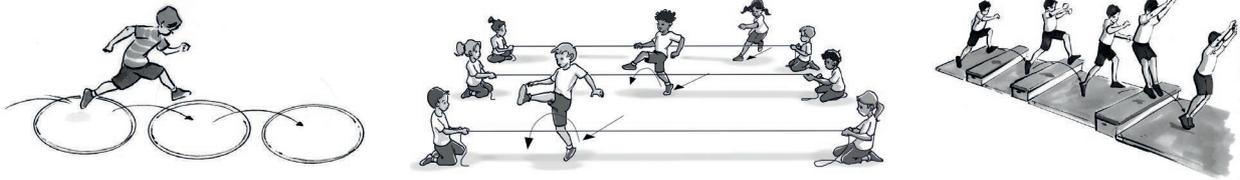
Schlussprüge auf und über ein Gerät **sind bekannt**, weil sie schon häufig ausgeführt worden sind.

Sprung von der Bank in den Grätschstand und Sprung zurück auf die Bank **ist neu** – aber man kann auf die gespeicherten Bewegungserfahrungen (Bild links) zurückgreifen.

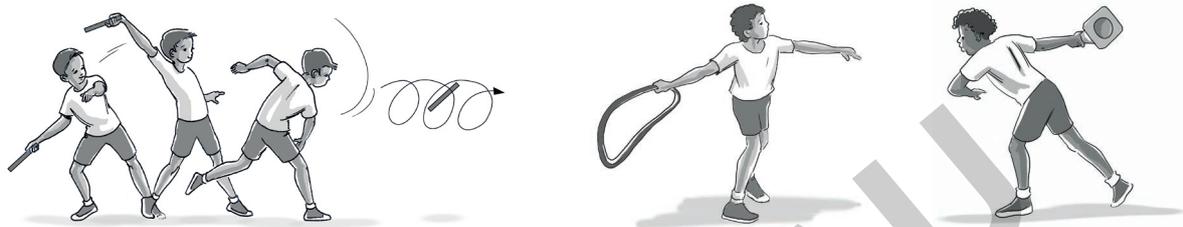


Das Lernen von Bewegungsfertigkeiten bildet die Hauptaufgabe des Sportunterrichts. Letztlich geht es immer darum, **das Bewegungskönnen** von Schülerinnen und Schülern zu erweitern und zu verbessern.

Beispiel: Sprungerfahrungen



Beispiel: Wurferfahrungen



1. Lernvorgang und Lernphasen

Motorische Lernprozesse verlaufen im allgemeinen in drei charakteristischen Lernphasen ab. Meinel/Schnabel stellen den motorischen Lernvorgang in drei Phasen dar:

Phase A:
Entwicklung
der Grobkoordination
 Erwerb des Grundablaufs

Phase B:
Entwicklung
der Feinkoordination
 Korrektur, Differenzierung

Phase C:
Stabilisierung
der Feinkoordination
 verstärkte Entwicklung der
 variablen Verfügbarkeit

→→→ Der Bewegungsablauf ... →→→		
<ul style="list-style-type: none"> – ist noch wenig präzise und konstant – ist häufig verkrampft – ist oft unharmonisch – weist übermäßigen Krafteinsatz auf – wird etwas sicherer bei weiterem Üben 	<ul style="list-style-type: none"> – ist fehlerarm – wirkt beherrscher – ist harmonischer – ist präziser/zielgenauer – ist konstanter – der Krafteinsatz ist zweckmäßig 	<ul style="list-style-type: none"> – ist ohne Fehler – ist stabil, konstant und präzise (koordinative Vollkommenheit) – wird mit angemessenem Krafteinsatz ausgeführt – gelingt auch unter wechselnden Bedingungen – Störeinflüsse werden kompensiert

Dieses Phasenmodell ist im deutschsprachigen Raum weit verbreitet. Es ist leicht zu verstehen und in der praktischen Umsetzung nachvollziehbar. Deshalb wird auch in diesem Buch der motorische Lernvorgang nach Meinel/Schnabel ausführlich beschrieben

Phase A: Entwicklung der Grobkoordination (Erwerb des Grundablaufs)

Grobform

„Die erste Lernphase umfasst den Lernvorgang vom Erfassen der Lernaufgabe bis zum Stadium der Grobkoordination“ (Meinel/Schnabel, 2004, S. 168)

In der ersten Lernphase geht es um die Entwicklung/den Aufbau eines Grobprogramms mit dem Ziel der Bewegungsausführung zu einem Standard zu führen, der allgemein als **Grobform** bezeichnet wird.



Dieser motorische Neuerwerb verschafft dem Lernenden vielfach ein besonderes Erfolgserlebnis und „Glücksgefühl“, obwohl die neu erworbenen Bewegungen meist noch labil sind und ab und zu auch noch nicht gelingen.

Folgender Ablauf ist typisch ...

- Zu Beginn des Lernprozesses wird den Schülern das angestrebte Lernziel übermittelt, z.B. Lernen des Flops, der Flugrolle oder des Kugelstoßens etc.

Danach benötigen die Lernenden eine Vorstellung von der Zielübung – sie brauchen eine Vorstellung von der Aufgabe – sie benötigen eine Bewegungsvorstellung.

- Die Information über den Bewegungsablauf erfolgt in der Regel visuell (durch das Zeigen einer Bildreihe und/oder durch Demonstration/Zeigen/Vormachen) und/oder auch verbal (erklären/beschreiben).

Sowohl die Demonstration und das Erklären des Bewegungsablaufes muss sich immer an der jeweiligen Lerngruppe orientieren, d.h.

- **so vormachen, dass es für die Lernenden nachahmbar ist;**
- **so erklären, dass es die Lernenden auch verstehen.**

Aufgrund der resultierenden Bewegungsvorstellung sollte der Lernende in der Lage sein, die Bewegung auszuführen.

Die ersten Versuche werden zunächst in der Ausführung noch fehlerhaft sein oder zum Teil gar nicht gelingen (Fehlversuche). Häufig sind etliche Versuche notwendig, bis der Bewegungsablauf „im Groben“ gelingt.

Hinweise: Die Länge und das Ausmaß dieser ersten Phase ist vom motorischen Ausgangsniveau (von den Voraussetzungen/Bewegungserfahrungen), vom Schwierigkeitsgrad der angestrebten Übung, vom Interesse und der Motivation der Lernenden und von der methodischen Übungsreihe abhängig.

- Nach weiterem Üben wird das Stadium der Grobkoordination erreicht, in dem die Bewegung fast jedes Mal gelingt, allerdings nur unter den bekannten, normalen und günstigen Bedingungen, die beim Erlernen neuer Bewegungen im allgemeinen geschaffen und auch konstant gehalten werden (Meinel/Schnabel, 2004, S. 162).

Wurf aus der Schrittstellung

In der Ausholbewegung wird die Wurfarm-
schulter zurückgenommen und danach der
Speer mit einer „schlagwurfartigen“ Bewe-
gung am Kopf vorbei in die Böschung gewor-
fen.

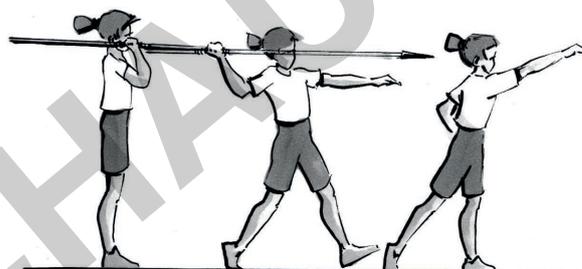
Hinweise: Der Abwurf des Speeres erfolgt
aus einer leichten Bogenspannung des Körpers. Beim Abwurf des Speeres ist
das vordere Bein gestreckt.

Differenzierung: Dieser Wurf muss intensiv geübt werden, weil er die Grundla-
ge für die weiteren methodischen Schritte bildet. Wer diese Übung gut be-
herrscht, sollte die nächste Aufgabe versuchen.



Wurf mit einem Schritt

Der Schüler steht mit paralleler
Fußstellung und hält den Speer mit
gebeugtem Ellenbogen in Kopfhö-
he. Nun führt der linke Fuß beim
Rechtshänder einen Schritt nach
vorn aus und leitet damit zugleich
das Zurücknehmen der Wurfarm-
schulter und des Wurfarmes ein.
Sofort danach erfolgt der Abwurf
des Speeres mit einer „schlagwurfartigen“ Bewegung am Kopf vorbei.



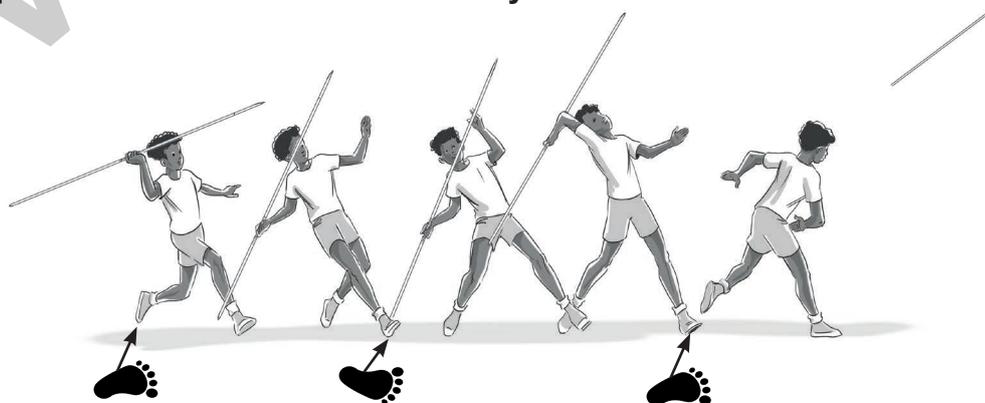
Schritt vor
+ Wurfauslage

Hinweise: In der Wurfauslage ist der Arm fast gestreckt, der Körper geht in
leichte Rücklage – dadurch entsteht eine Bogenspannung.

Wurfauslage – Bogenspannung – Abwurf = Zugbewegung und Schlagwurf!



Speerwurf aus dem Drei-Schritt-Rhythmus



Rechtshänder werfen mit der Schrittfolge

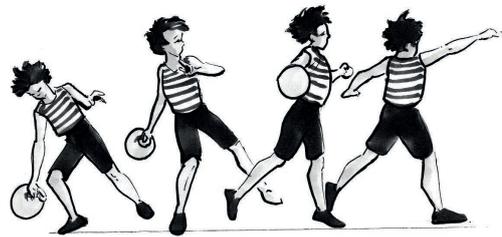
„links – rechts (Impulsschritt) – links (Stemmschritt) und Wurf“.

Hinweise: Der Drei-Schritt-Rhythmus ist den Schülern vom Schlagballwurf
bekannt (siehe MÜR 10). Der Sportlehrer wird diesen Drei-Schritt-Rhythmus

denjenigen Schülern demonstrieren lassen
die dies nicht hinweisen.

Schleuderballwurf mit kurzer Schlaufe

Der Werfer steht in Seitgrätschstellung, beim Rechtshänder zeigt die linke Schulter in Wurfrichtung. Der Ball liegt hinter dem rechten Fuß. Der Schüler greift den Ball ganz unten an der Schlaufe (dort, wo Schlaufe und Ball verbunden sind und wirft ihn sofort nach vorn-oben ab (ohne Zwischenschwung!).

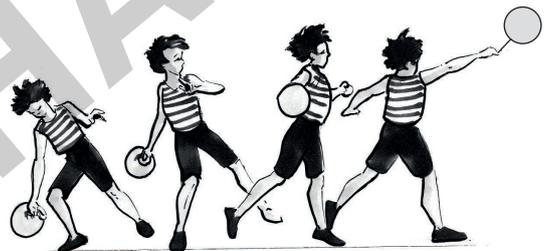


Hinweise: Mehrmals wiederholen, bis der Bewegungsablauf immer sicherer und flüssiger wird. Es stehen sich immer 2 Schüler mit ausreichendem Abstand gegenüber. Auf seitlichen Abstand achten (ca. 5-7 m).



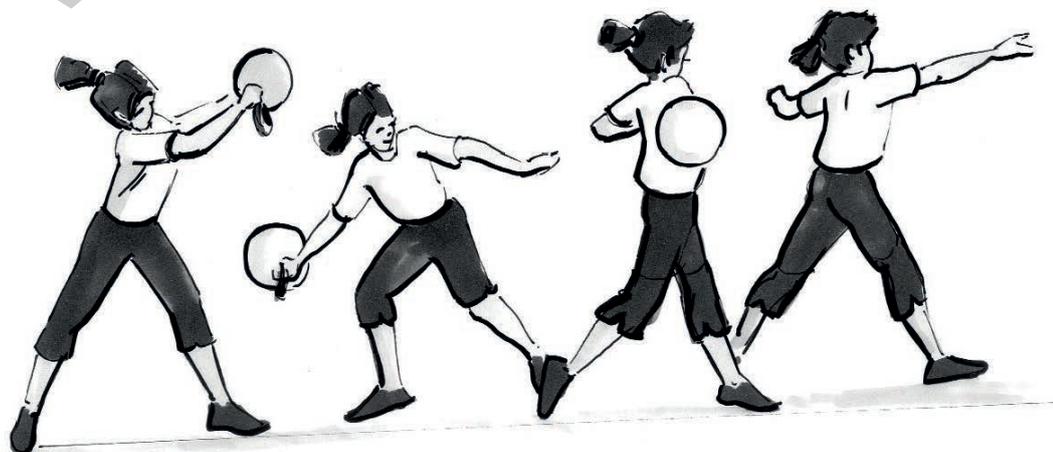
Wurf mit kurzer Schlaufe, aber mit betontem Hüft- und Armeinsatz – dem Ball lange „nachlangen“

Hinweise: Darauf achten, dass beim Wurf zunächst die Hüfte, dann die Schulter, dann der Wurfarm nach vorn gebracht werden. Danach erfolgt der Ballabwurf.



Schleuderballwurf mit einer Auftaktbewegung

Den Ball mit kurzgefasster Schlaufe von hinten-unten seitwärts nach vorn-oben zur hochgehaltenen linken Hand (beim Rechtshänder) schwingen, danach sofort wieder zum Ausgangspunkt zurück schwingen und anschließend den Ball wie gewohnt nach vorn abwerfen.



Hinweise: Das auftaktartige Schwingen nach vorn-oben muss in der gleichen Richtung wie der eigentliche Wurf erfolgen („Einfühlen“ in die Bewegung).

Schleuderballwurf mit Auftaktbewegung und mittlerer oder langer Schlaufe

Hinweise:

- Die Schlaufe des Schleuderballs liegt auf dem zweiten Fingerglied des Zeige-, Mittel- und Ringfingers. Der Daumen greift von oben auf die Schlaufe.
- Beim Wurf mit langer Schlaufe muss die Verbindung zwischen Wurfarm und der Schlaufe beachtet werden, d.h. die Schlaufe muss straff sein.
- Das korrekte nacheinander Vorbringen von Hüfte, Schulter, Arm und Ball muss aus der vorherigen Übung erst gut „sitzen“, damit die längere Schlaufe jetzt nicht zu früh den Ball nach vorne schnellen lässt.

Differenzierung: Mit langer Schlaufe erst dann werfen, wenn der Ablauf der vorhergehenden Übung sicher ist.



Üben der Drehbewegung ohne Ball

Die Drehung wird zunächst ohne Ball auf einer Linie geübt. Der Rechtshänder tritt aus der Seitgrätschstellung – nach halber Drehung um das linke Standbein – mit dem rechten Fuß wieder auf die Linie. Bei der folgenden halben Drehung dreht er auf dem rechten Fuß bis zur Abwurfrichtung und weiter zum Abwurf.



Schleuderballwurf mit Drehung

Die Auftaktbewegung ausführen und mit der Drehbewegung beginnen, wenn der Ball wieder den Ausgangspunkt erreicht hat (sich hinter dem rechten Fuß befindet).

Zielübung

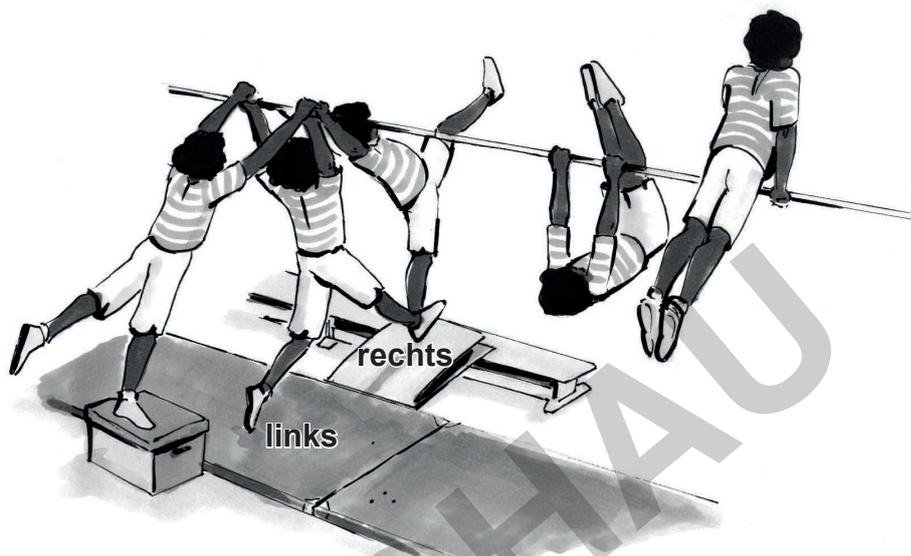


Hinweise:

- Beim Abwurf eilt die Schulter voraus, der Wurfarm folgt nach, anschließend erfolgt die schlagartige Abwurfbewegung.
- Insgesamt erfährt der Ball von Beginn der Drehung bis zum Abwurf eine stetige Beschleunigung!
- Bei der Drehbewegung sind die Beine gebeugt, beim Abwurf gestreckt.
- Die Drehbewegung erfolgt geradlinig.
- Die Schritte der Drehung müssen raumge...

Laufkippe mit Geräthilfe

In Schrittstellung mit Ristgriff am Reck (entsprechend hoch einstellen) auf dem kleinen Kasten. Mit langen Armen und tiefhängendem Gesäß mit zwei Schritten „links-rechts“ bis in die Streckung auf das Sprungbrett laufen. Sich kräftig abstoßen, in die Kipplage schwingen und in den Stütz kippen.



Hinweise:

- Kleiner Kasten, Matte, schräge Ebene (= Sprungbrett oder Kastendeckel) an der Bank angelegt.
- Der Sportlehrer unterstützt die Laufkippe mit Schubhilfe am Oberschenkel und Rücken.
- Mit fortschreitendem Können die Hilfen immer mehr abbauen.



Laufkippe ohne Geräthilfe

