

Vorwort	4
Pädagogische und didaktische Hinweise	5
Sportlupe	7
Einführungsstunde Wirkfaktoren	10

Laufen/Springen/Werfen

Brettball	14
Frisbeeduell	18
Ringtennis	23
Chinese Jump Rope	27
Wasserski	31

Wetteifern mit und ohne Ball

Zombie-Challenge	35
Fackelball	40
Flottenduell	45
Kampf der Giganten	50
Sit-and-Run-Fußball	54
Hockeyduell	58

Sich körperlich ausdrücken

Tanz der Gespenster	64
Step to the beat	69
Yogaflow	75

Betrachtet man die Bewegungswelt von Jugendlichen, so hat sich diese extrem ausdifferenziert. In den vorliegenden Stunden werden Kognition und Sport in der Praxis optimal miteinander verknüpft. Der Fokus liegt auf der Entwicklung sportfachlicher prozessbezogener Kompetenzen. In den Lehrplänen wird die gedankliche Durchdringung des ausgeübten Sports häufig mit den Verben „wahrnehmen, analysieren und bewerten“ umschrieben.

Den ausgeübten Sport genau unter die Lupe zu nehmen, hilft zum einen, Übungen und Spiele noch besser zu verstehen, zum anderen sich vor allem in Wettbewerbssituationen die zahlreichen Einflussfaktoren bewusst zu machen, um sich so in der Folge mithilfe von taktischen Überlegungen Vorteile zu verschaffen. Die Lernenden durchlaufen dabei immer den Dreischritt Wahrnehmung, Analyse und Bewertung, wobei sie sich der ihnen bekannten Wirkfaktoren – also Faktoren, die auf die Ausübung einer sportlichen Tätigkeit oder auf ein Sportspiel einen entscheidenden Einfluss haben und somit auf den Erfolg einwirken – bedienen.

Die Wirkfaktoren bilden folglich den Schwerpunkt der vorliegenden Stunden. Wir haben uns dabei auf die Wirkfaktoren eigener Körper (speziell die physische Verfassung), Partner bzw. eigenes Team, Gegner, Sportgerät und Spielraum konzentriert. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die psychische Verfassung der Sporttreibenden (vor allem in einem Wettkampf), auf den in diesen Stunden jedoch nicht weiter eingegangen wird, da sich dieser Bereich als sehr komplex darstellt und im Schulsport ohnehin nur am Rande thematisiert werden kann.

In jeder Stunde sind exemplarisch Wirkfaktoren aufgezeigt, die auf die jeweilige Übung bzw. das jeweilige Spiel abgestimmt sind. Selbstverständlich ist es jederzeit möglich, weitere Faktoren mit aufzunehmen oder auch in weiteren Sportarten eigene Ideen gemeinsam mit der Klasse auszuprobieren.

Die Jugendlichen entwickeln im Laufe der Zeit ein Gespür dafür, welche Wirkfaktoren bei einzelnen Übungen oder Spielen einen besonders hohen Einfluss haben. Hat die Sportgruppe diese Skills automatisiert, kann ein qualitativ hochwertiger Sportunterricht stattfinden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung!

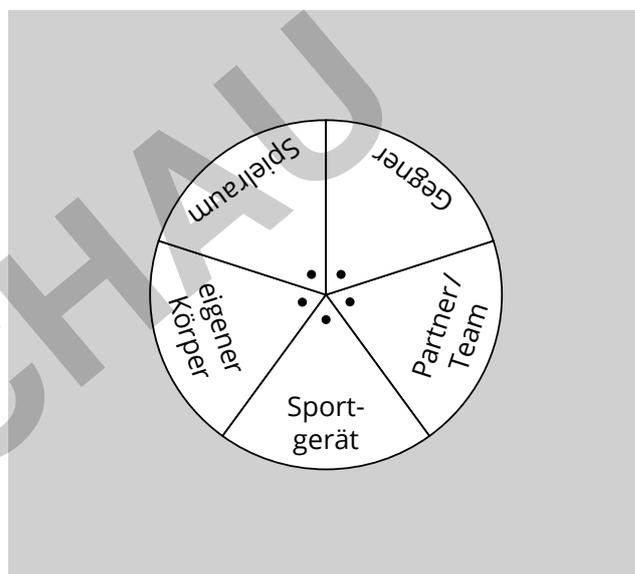
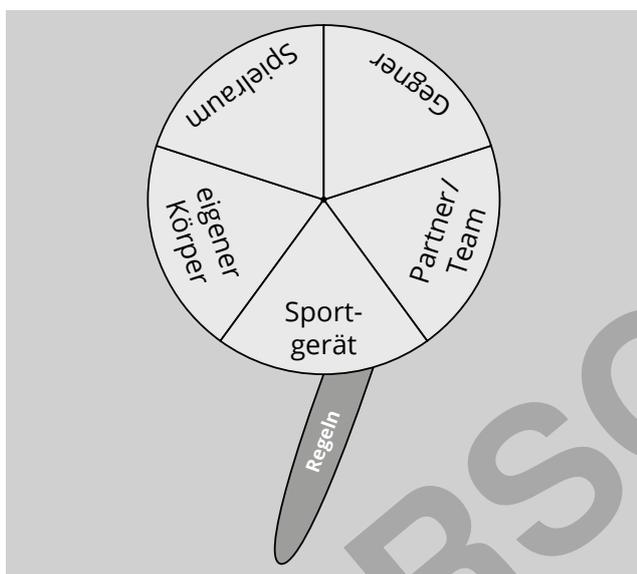
Alfred Bleicher und Antonia Größl

Vor der Durchführung der ersten Unterrichtsstunde

Vorbesprechung

Wird in einer Klasse zum ersten Mal eine der vorliegenden Stunden durchgeführt, sollte mit den Schüler*innen im Vorfeld die Intention, die hinter der vielleicht zunächst etwas ungewohnten Herangehensweise steckt, besprochen werden. Ziel ist, durch das Sichtbarmachen der vorhandenen Wirkfaktoren die Qualität der eigenen sportlichen Tätigkeit zu steigern, indem die Schüler*innen dies bei der Ausübung selbst erkennen.

Die unterschiedlichen Wirkfaktoren, die den ausgeübten Sport beeinflussen, können mit Hilfe der Sportlupe, mit der auch im weiteren Unterrichtsverlauf gearbeitet wird, vermittelt werden. Auch sporterfahrene Schüler*innen können ggf. Einflussfaktoren nennen, die sie im Rahmen ihrer eigenen sportlichen Tätigkeit gesammelt haben.



Vorbereitende Vermittlung der Wirkfaktoren

In der Unterrichtsstunde „Einführung Wirkfaktoren“ werden spezielle Vorübungen präsentiert, die den Schüler*innen die Einflussfaktoren bewusst machen. Es empfiehlt sich, mit dieser Stunde zu starten.

Ablauf der Unterrichtsstunden

Nach dem allgemeinen oder speziellen Aufwärmen sollte der Klasse zu Beginn jeder Unterrichtsstunde zunächst der grundsätzliche Ablauf der Übung bzw. des Spiels vermittelt werden. Erst im nächsten Schritt folgt die bewusste Wahrnehmung in einzelnen Übungs- bzw. Spielphasen mit anschließender Analyse und Bewertung. Diese kooperativen Phasen, in denen die Schüler*innen gemeinsam kommunizieren und präsentieren, fördern das kognitiv bewusste Ausüben des Sports. Haben die Jugendlichen gelernt, Wirkfaktoren selbst wahrzunehmen, werden sie bei der Ausübung von Sport bewusst darauf achten, sich mit ihnen auseinandersetzen und so die Qualität ihrer sportlichen Tätigkeit steigern.



Die Arbeit mit Wirkfaktoren lässt sich dabei unterschiedlich gestalten. So kann z. B. immer mal wieder eine kurze und prägnante Lerneinheit hierzu in den Unterricht eingebaut werden, es können aber auch komplette Unterrichtsstunden in dieser Form gestaltet werden. Dies kann sogar bis zu einer kurzen Sequenz, die mit einer Leistungsmessung abschließt, ausgeweitet werden.

Beispiele für die Analyse der unterschiedlichen Wirkfaktoren

Eigener Körper

- Körpergröße
- Links- oder Rechtshändigkeit bzw. -füßigkeit
- Kraftausdauer/Ausdauer
- usw.

Partner/Team

- Sportlichkeit des*der Mitspielenden bzw. der Teammitglieder
- technische Stärken oder Schwächen des*der Mitspielenden bzw. der Teammitglieder
- usw.

Gegner

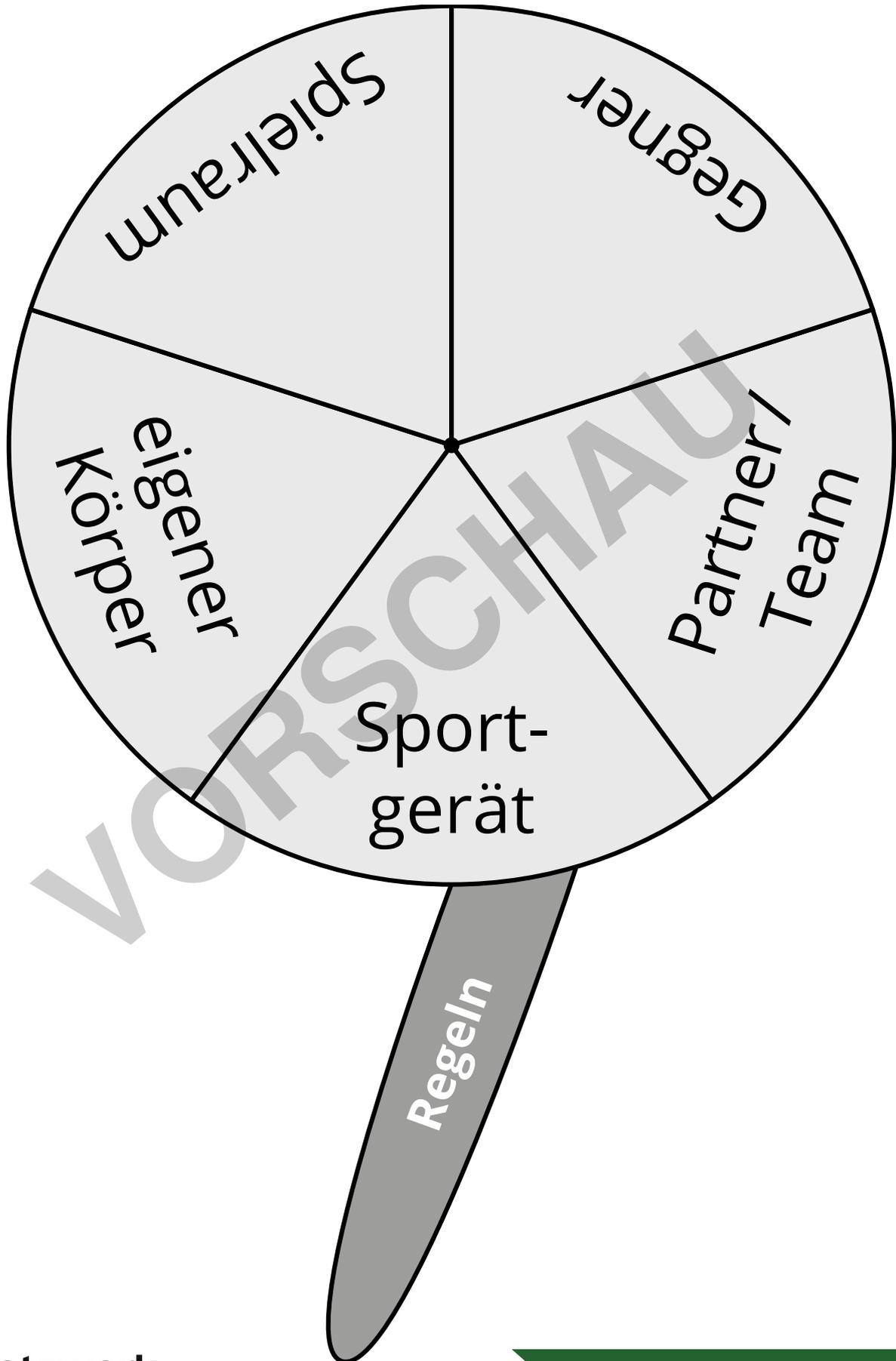
- Sportlichkeit des Gegners
- technische Stärken oder Schwächen des Gegners
- Verhalten des Gegners in bestimmten Situationen
- stärkstes oder schwächstes Teammitglied der gegnerischen Mannschaft
- usw.

Spielraum

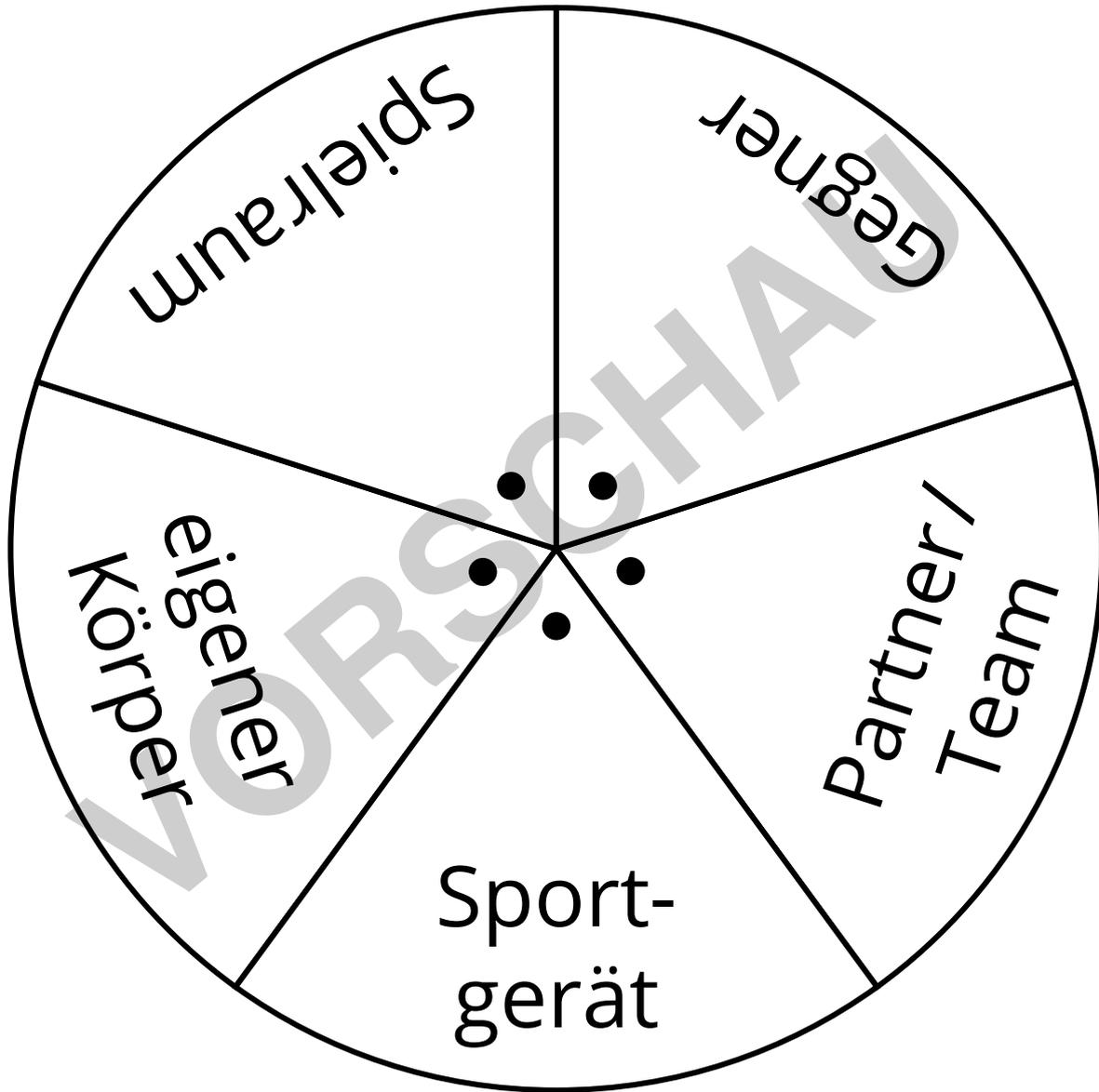
- Beschaffenheit der Turnhalle (z. B. Art des Hallenbodens)
- Breite und Länge des Spielfelds bzw. Hallengröße
- usw.

Sportgerät

- Beschaffenheit und Größe des Sportgeräts
- Handhabbarkeit des Sportgeräts
- usw.



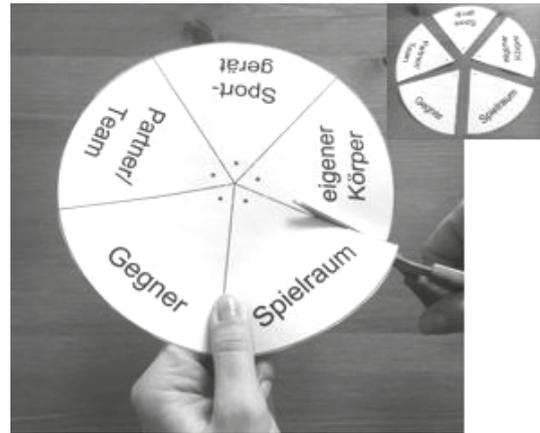
Kopiervorlage Sportlupe als Fächer



Bastelanleitung Sportlupe als Fächer



1. Die Kopiervorlage „Sportlupe als Fächer“ auf DIN A4 kopieren und laminieren.



2. Die einzelnen Sektoren entlang der Linien ausschneiden.



3. Die einzelnen Sektoren an der Markierung mit einer Lochzange lochen. Alternativ kann auch ein Locher benutzt werden, allerdings ist der Fächer dann etwas lockerer.



4. Die Sektoren genau übereinanderlegen und eine Musterklammer durch die Löcher stecken.



5. Die Flügel der Musterklammer auf der Rückseite umklappen.



6. Die Sektoren auffächern.

Wie wirken die einzelnen Wirkfaktoren?



Der Begriff Wirkfaktor wird bei den Schüler*innen verankert, damit er in weiteren Unterrichtsstunden zielsicher angewendet werden kann.



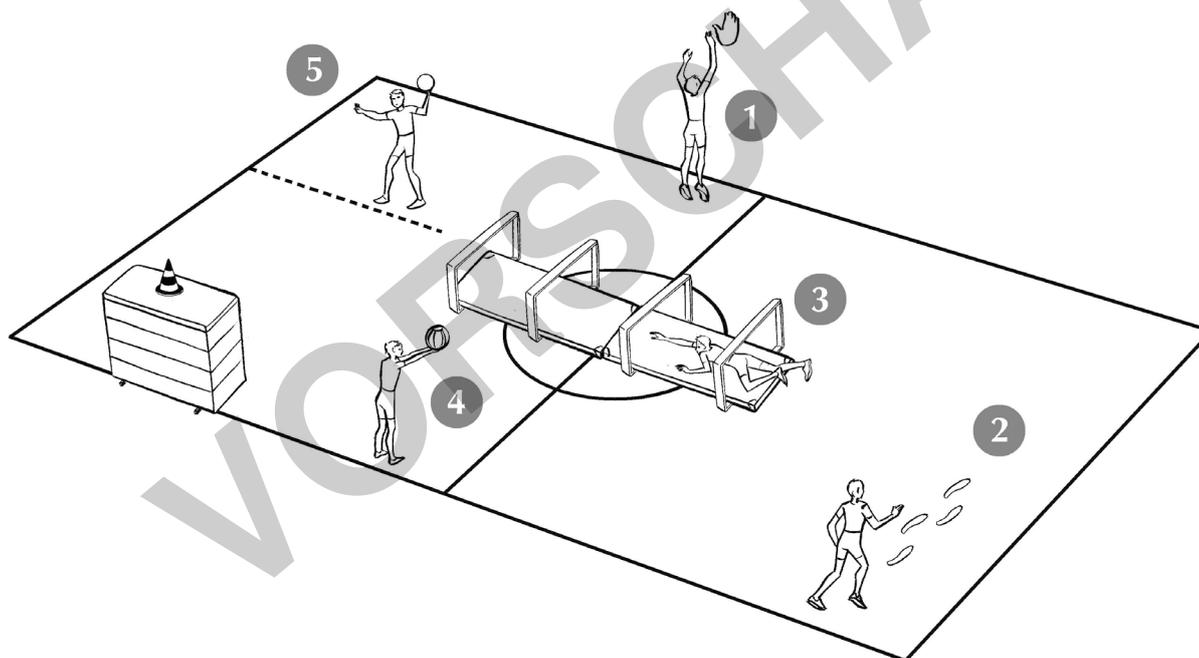
weiße Tafelkreide | 1 Maßband | 4-5 Kastenteile | 2 Turnmatten | mehrere Stoppuhren | 1 Kasten | 1 Pylone | 1 Softball | 1 Markierungsband | Klassensatz Basketballbälle | Klassensatz Medizinbälle | Klassensatz Gymnastikbälle | Klassensatz Tennisbälle

Durchführung

Die einzelnen Übungen werden nach dem Aufwärmen im Klassenverband Aufgabe für Aufgabe durchgeführt. Die Lehrkraft erklärt zunächst die Aufgabe und benennt den gewählten Wirkfaktor, dann führen die Schüler*innen die jeweilige Aufgabe aus.

Im Anschluss findet jeweils eine kurze Reflexion statt. Die Sportgruppe tauscht sich darüber aus, wie der jeweils gewählte Wirkfaktor auf die Ausübung von Sport einwirkt.

Hallenplan zu den Wirkfaktoren eigener Körper, Partner/Team, Gegner



Eigener Körper

Die Schüler*innen verteilen sich gleichmäßig an den fünf Stationen. Wer die Aufgabe abgeschlossen hat, wechselt zur nächsten Station.

- **Übung 1:** Die Schüler*innen stellen sich an einer Hallenwand auf und versuchen, ihren Handabdruck so hoch wie möglich, d. h. möglichst weit vom Boden entfernt, an der Wand anzubringen. Sie messen die Höhe.

Tipp: Für den Handabdruck kann weiße Tafelkreide verwendet werden.

- **Übung 2:** Die Schüler*innen stellen sich an einer Hallenwand auf und versuchen, die gegenüberliegende Hallenwand mit so wenig Schritten wie möglich zu erreichen. Sie zählen die Schritte.
- **Übung 3:** In der Mitte der Halle stehen vier bis fünf Kastenteile jeweils auf der Längsseite und mit etwas Abstand hintereinander. Die Schüler*innen versuchen, möglichst schnell durch die Kastenteile zu kriechen. Sie stoppen die Zeit.
- **Übung 4:** Die Schüler*innen versuchen, einen Medizinball möglichst lange mit nach vorne ausgestreckten Armen (parallel zum Boden) zu halten. Sie stoppen die Zeit.
- **Übung 5:** Vor einer Hallenwand steht ein Kasten, auf dem Kastendeckel steht eine Pylone. Die Schüler*innen versuchen, die Pylone mit einem Softball aus einer Entfernung von 10 m vom Kasten zu werfen. Sie zählen die benötigten Würfe.

Erkenntnis: Körperliche und sportliche Voraussetzungen sind entscheidend für den Erfolg.

Partner/Team

Es werden Teams von je fünf Schüler*innen gebildet, die an den fünf Stationen (siehe Wirkfaktor eigener Körper) gegeneinander antreten. Die Teams legen einzeln fest, welches Teammitglied welche Übung durchführt, sodass an jeder Station jeweils ein Teammitglied aus jedem Team antritt. Die Schüler*innen führen die Aufgaben wie zuvor beschrieben durch. Wer an einer Station am besten abschneidet, erhält die meisten Punkte. Eine mögliche Punkteverteilung bei sechs Teams, d. h. sechs Schüler*innen je Station, wäre: 1. Platz = 6 Punkte, 2. Platz = 5 Punkte, ... 6. Platz = 1 Punkt. Haben alle ihre Übung durchgeführt, addieren die Schüler*innen eines Teams jeweils ihre Punkte. Das Team, das insgesamt am meisten Punkte erzielt hat, hat gewonnen.

Tip: Es empfiehlt sich, dass die Teams von der Lehrkraft gebildet werden.

Erkenntnis: Schätzt man die körperlichen und sportlichen Voraussetzungen der einzelnen Teammitglieder richtig ein und verteilt man dann die Teammitglieder ihren Voraussetzungen entsprechend geschickt auf die einzelnen Stationen, kann ein gutes Teamergebnis erzielt werden.

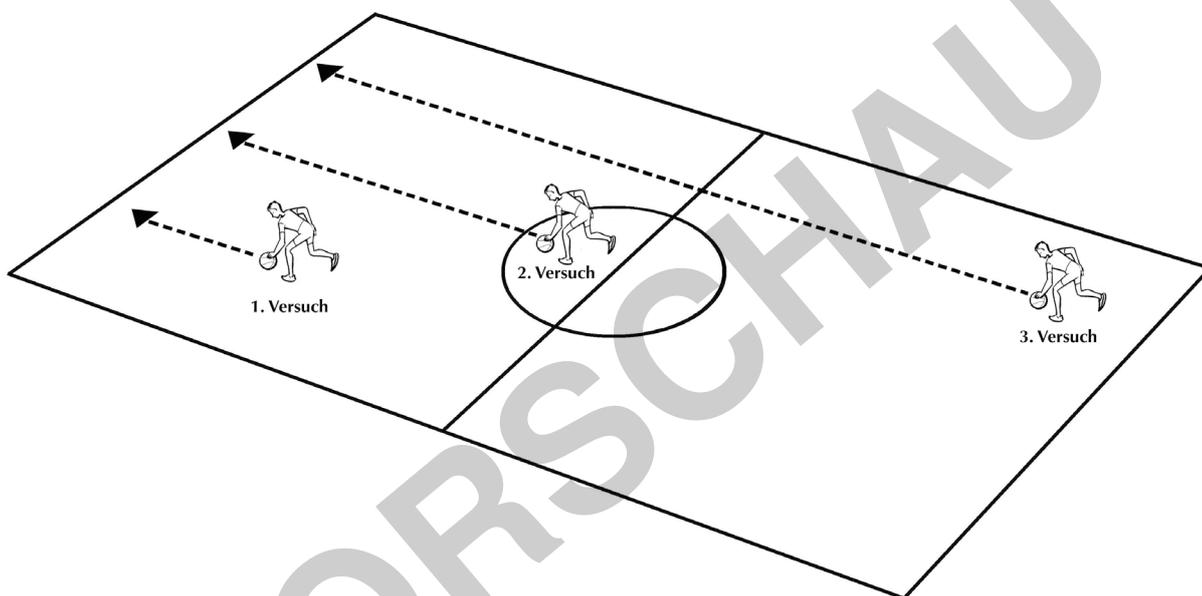
Gegner

Auch hier messen sich die zuvor gebildeten Teams (siehe Wirkfaktor Partner/Team) an den fünf Stationen (siehe Wirkfaktor eigener Körper), jedoch treten nun jeweils zwei Teams direkt gegeneinander an (Team 1 gegen Team 2, Team 3 gegen Team 4, Team 5 gegen Team 6). Zunächst legt das erste Team fest, welches Teammitglied welche Übung durchführt. Anschließend hat das zweite Team eine Minute Zeit, zu entscheiden, welches Teammitglied welche Übung durchführt, d. h. wer gegen wen aus Team 1 antritt. Die Punkteverteilung erfolgt wie zuvor. Nach dem Durchgang wird gewechselt, d. h. nun bestimmt zunächst Team 2, welches Teammitglied welche Übung übernimmt.

Hinweis: Bei einer ungeraden Anzahl an Teams können auch drei Teams gegeneinander antreten. Auch hier legt zunächst das erste Team fest, welches Teammitglied welche Übung durchführt. Anschließend bestimmen die Schüler*innen aus Team 2 und Team 3 gleichzeitig, wer jeweils gegen wen aus Team 1 antritt.

Erkenntnis: Schätzt man die körperlichen und sportlichen Voraussetzungen sowohl der Teammitglieder als auch des Gegners richtig ein und verteilt man dann die Teammitglieder entsprechend geschickt auf die einzelnen Stationen, kann ein gutes Ergebnis erzielt werden. Bei der Zuteilung muss aber auch immer das Gesamtergebnis im Blick behalten werden. So kann man auch mal eine Übung bewusst an das gegnerische Team abgeben, wenn die andere dafür sicher gewonnen wird.

Hallenplan zum Wirkfaktor Spielraum



Spielraum

Die Schüler*innen stellen sich in einer Reihe vor der Hallenwand auf, mit einem Abstand von 5 m zur Wand. Alle haben einen Basketball. Die Schüler*innen versuchen nun, den Basketball so in Richtung Hallenwand zu rollen, dass er knapp vor der Wand liegen bleibt. Die Entfernung zur Wand wird nach und nach vergrößert.

- 1. Versuch: aus einer Entfernung von ca. 5 m zur Wand
- 2. Versuch: von der Hallenmitte aus
- 3. Versuch: von der gegenüberliegenden Hallenwand aus

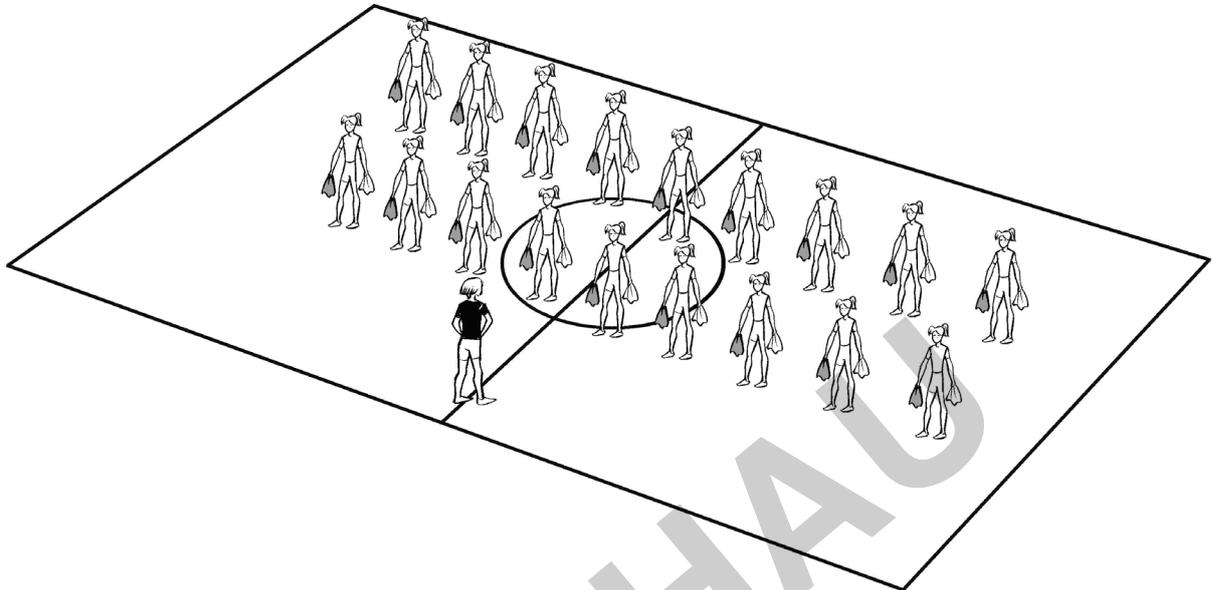
Erkenntnis: Je länger die Strecke ist, umso schwieriger ist die Aufgabe.



Der Schwerpunkt liegt auf dem Wahrnehmungsbereich Partner/Team.

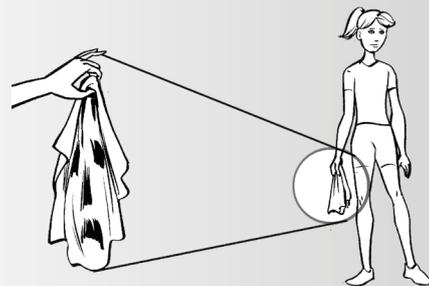


2 verschiedenfarbige Jongliertücher pro Schüler*in

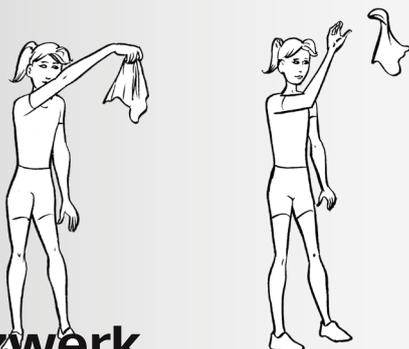


Klassischer Spielverlauf

- Die Schüler*innen stellen sich in zwei Reihen hintereinander und etwas versetzt zueinander auf, sodass alle die Lehrkraft gut sehen können. Die Lehrkraft steht vor der Klasse, mit Blick zu den Schüler*innen.
- Die Schüler*innen erhalten jeweils zwei verschiedenfarbige Jongliertücher.
- Die Lehrkraft erklärt zunächst die Grundlagen:
 - Halten des Tuches: Das Tuch wird in der Mitte und mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger gehalten. Tipp: Wenn das Tuch richtig gehalten wird, sieht es aus wie ein Gespenst.
 - Werfen des Tuches: Das Tuch wird von unten nach oben geworfen, d. h. der Wurfarm wird von unten nach oben geführt. Der Handrücken zeigt beim Wurf nach oben. Das Tuch wird erst über Kopfhöhe losgelassen. Tipp: Wenn das Tuch richtig geworfen wird, erinnert die Bewegung an ein Huhn, das ein Korn aufpickt.



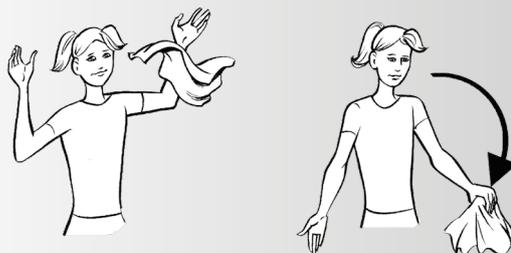
wahrnehmen



netzwerk
lernen

zur Vollversion

- **Fangen des Tuches:** Das Tuch wird von der anderen Hand (nicht der Wurfhand) in etwa auf Brusthöhe wieder gefangen und Richtung Oberkörper gezogen. Der Arm wird weiter nach unten geführt, auf Hüfthöhe wird das Tuch wieder in die Wurfhand übergeben.



- Anschließend werden nacheinander folgende Bewegungsaufgaben ausgeführt, zunächst mit nur einem Tuch, dann mit zwei Tüchern:
 - „Wirf das Tuch mit der rechten Hand in die Luft und fange es mit der rechten Hand wieder. Variiere die Höhe deines Wurfes selbstständig.“
 - „Wirf das Tuch mit der linken Hand in die Luft und fange es mit der linken Hand wieder. Variiere die Höhe deines Wurfes selbstständig.“
 - „Wirf das Tuch mit der rechten Hand schräg nach links oben und fange es mit der linken Hand wieder. Übergib das Tuch von der linken in die rechte Hand. Variiere die Höhe deines Wurfes selbstständig.“
 - „Wirf das Tuch mit der linken Hand schräg nach rechts oben und fange es mit der rechten Hand wieder. Übergib das Tuch von der rechten in die linke Hand. Variiere die Höhe deines Wurfes selbstständig.“
 - „Du hältst in beiden Händen ein Tuch. Wirf beide Tücher gleichzeitig in die Luft und fange sie jeweils mit der Hand, mit der du das Tuch geworfen hast.“
 - „Du hältst in beiden Händen ein Tuch. Wirf das Tuch in deiner schwachen Hand schräg nach oben. Wirf dann das Tuch in deiner starken Hand unter dem ersten Tuch durch. Fange die beiden Tücher nacheinander.“
- Je nach Leistungsstand der Sportgruppe kann diese Phase zeitlich kürzer oder länger gestaltet werden. Ggf. können auch noch weitere Bewegungsaufgaben angeschlossen werden.

wahrnehmen

Analyse der Wirkfaktoren allgemein

Die Lehrkraft präsentiert der Klasse die Sportlupe. Die Schüler*innen verbalisieren die einzelnen Faktoren, sie beziehen sich dabei auf die vorangegangene Übung.



Aufgabe 1: Schau dir die Sportlupe genau an und beschreibe den Einfluss der einzelnen Faktoren auf die Übung Tanz der Gespenster.

Variation Faktor 1

Die Lehrkraft wählt den Faktor Partner/Team aus. Es werden Zweierteams gebildet. Hierzu dreht sich die erste Reihe zur zweiten um. Die Schüler*innen eines Teams stehen sich im Abstand von zwei Armlängen gegenüber. Aufgabe der Paare ist es, gemeinsam zu jonglieren. Sie beginnen zunächst mit zwei Tüchern, d.h. beide Schüler*innen haben ein Tuch. Die Schüler*innen können gleichzeitig oder nacheinander werfen. Haben sich die Paare in die Jonglage zu zweit eingefunden, jonglieren sie mit drei Tüchern, d.h. Schüler*in 1 hat zwei Tücher, Schüler*in 2 hat ein Tuch. Schüler*in 1 wirft Schüler*in 2 ein Tuch zu, Schüler*in 2 fängt das Tuch und wirft gleichzeitig das andere Tuch Schüler*in 1 zu usw.

analysieren und bewerten

Moderationskarten

Aufgabe 1

Schau dir die Sportlupe genau an und beschreibe den Einfluss der einzelnen Faktoren auf die Übung Tanz der Gespenster.

Mögliche Schüleräußerungen:

- eigener Körper: „Die Wurfbewegung war ungewohnt, aber nicht schwierig. Am Anfang fiel es mir noch etwas schwer, die Tücher im richtigen Moment und vor allem auch sicher zu fangen. Man benötigt eine gute Koordination, besonders wenn man mit zwei Tüchern gleichzeitig jongliert.“ „Als wir mit zwei Tüchern gleichzeitig jongliert haben, bin ich bei dem Bewegungsablauf manchmal durcheinandergekommen. Ich muss mich stärker konzentrieren.“
- Partner/Team: Dieser Wirkfaktor spielt zunächst keine Rolle. Jeder übt für sich.
- Gegner: Dieser Wirkfaktor spielt zunächst keine Rolle. Jeder übt für sich.
- Spielraum: „Der Spielraum hat eigentlich keine große Rolle gespielt. Ich hatte ausreichend Abstand zu meinen Mitschülern, sodass wir uns nicht gegenseitig behindert haben.“
- Sportgerät: „Ich musste mich erst darauf einstellen, wie das Tuch fliegt und fällt. Hat man sich aber daran gewöhnt, kann man mit den Tüchern das Jonglieren gut erlernen, da sie langsam fallen.“

Aufgabe 2

Was ändert sich, wenn man gemeinsam mit einem Partner jongliert?

Mögliche Schüleräußerungen:

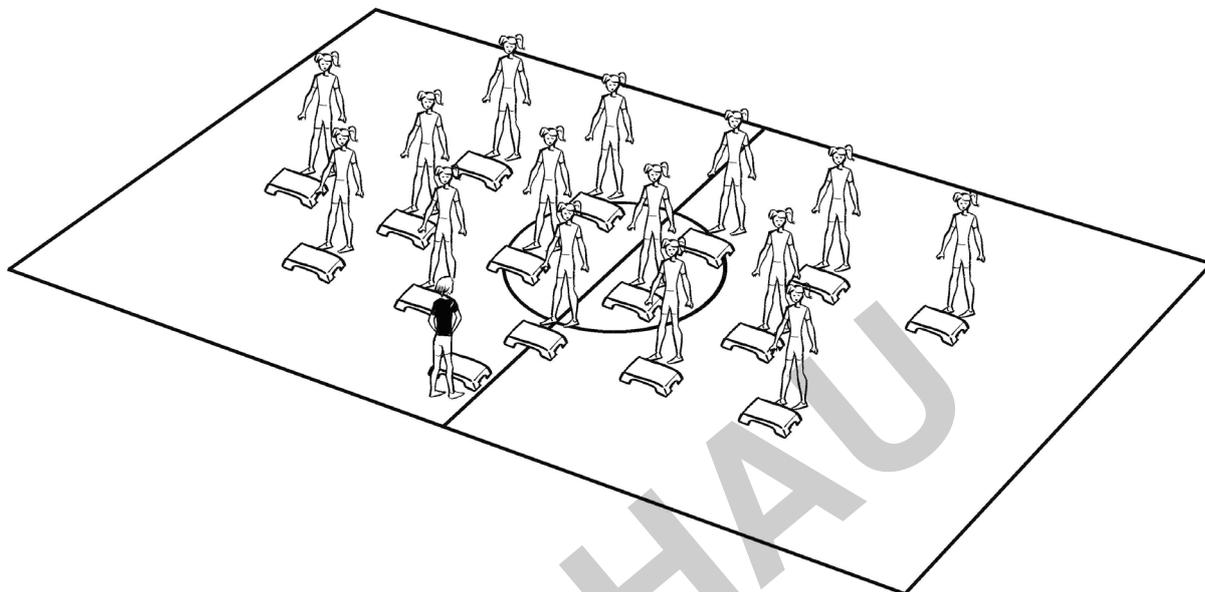
- „Wir mussten uns zunächst absprechen, wer wann wirft, da wir mit den beiden Tüchern sowohl nacheinander als auch gleichzeitig werfen konnten.“
- „Wir mussten beide den Bewegungsablauf genau einhalten, sonst hat es nicht funktioniert. Hierzu haben wir uns zusätzlich Kommandos überlegt.“
- „Ich musste das Tuch hoch genug und gleichzeitig weit genug nach vorne werfen, damit mein Partner das Tuch gut fangen konnte.“
- „Ich musste mich auf die Bewegungsausführung meines Partners einstellen, auf seine Stärken und seine Schwächen.“



Der Schwerpunkt liegt auf den beiden Wahrnehmungsbereichen Sportgerät und eigener Körper.



1 Steppbrett pro Schüler*in | Musik mit ca. 130 bpm (z. B. aktuelle Chartmusik)



Klassischer Spielverlauf

- Die Schüler*innen stellen sich in drei Reihen hintereinander und etwas versetzt zueinander auf (Zick-Zack-Aufstellung), sodass alle die Lehrkraft gut sehen können. Die Lehrkraft steht vor der Klasse, mit Blick zu den Schüler*innen.
- Alle Schüler*innen haben ein Steppbrett. Das Steppbrett sollte in der Grundeinstellung sein, d.h. das Trittbrett sollte nicht erhöht sein.
- Die Lehrkraft demonstriert nacheinander die verschiedenen Schritte einer einfachen Step-Choreografie (siehe KV 1). Sie führt die Schritte dabei spiegelverkehrt aus (die Lehrkraft beginnt jeweils mit dem linken Fuß, die Schüler*innen mit dem rechten). Die Schüler*innen steigen jeweils mit ein.
- Alle Schritte werden zunächst ohne Musik und im halben Tempo erarbeitet. Beherrschen die Schüler*innen die Schrittfolge, wird diese zur Musik ausgeführt. Die Lehrkraft zählt laut ein. Die Schrittfolge wird mehrfach wiederholt, um den Ablauf zu festigen. Die Lehrkraft zeigt die Anzahl der (noch) auszuführenden Wiederholungen mit den Fingern an. Dann folgt die nächste Schrittfolge.
- Die Erarbeitung der Choreografie findet schließlich bei laufender Musik statt. Die Schritte werden fortlaufend aneinandergereiht (Add-On-Methode): Die Lehrkraft zeigt die ersten beiden Schrittfolgen, die Schüler*innen machen diese sofort mit. Dann folgen die nächsten beiden Schrittfolgen, die direkt angehängt werden, sodass die Choreografie nach und nach länger wird.
- Die komplette Choreografie wird viermal hintereinander getanzt.

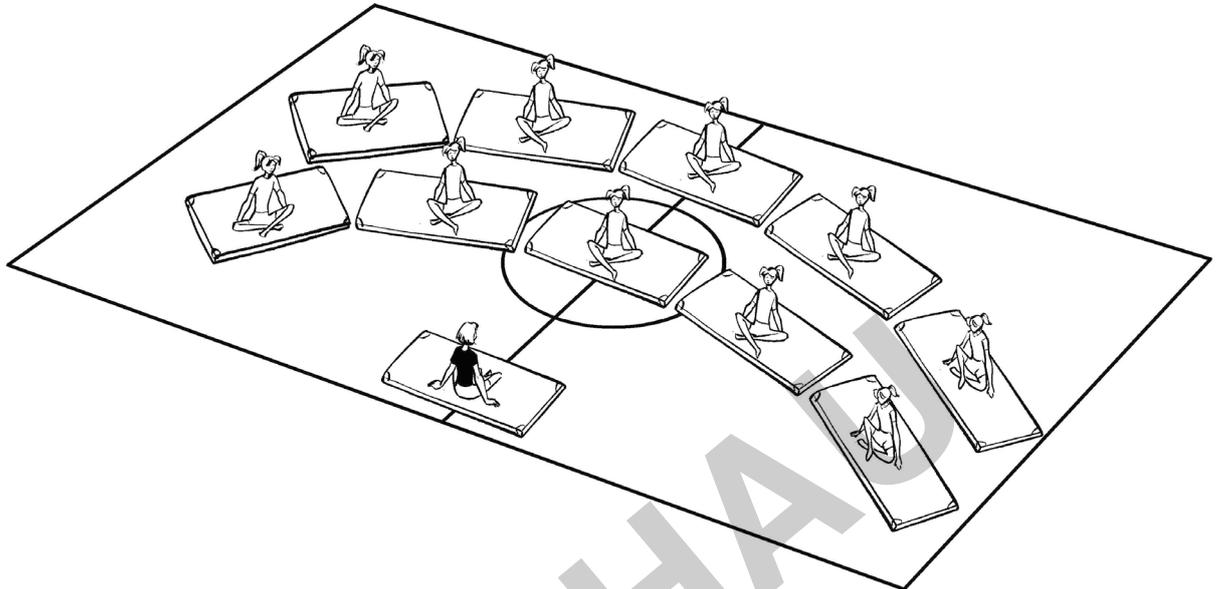
wahrnehmen



Der Schwerpunkt liegt auf dem Wahrnehmungsbereich eigener Körper.



1 Gymnastikmatte pro Schüler*in | Meditationsmusik/Mantras | 1 Klangschale (falls vorhanden)



Klassischer Spielverlauf

- Die Schüler*innen erhalten jeweils eine Gymnastikmatte. Sie setzen sich in zwei Halbkreisen hintereinander und etwas versetzt zueinander barfuß im Schneidersitz auf ihre Gymnastikmatten, sodass alle die Lehrkraft gut sehen können. Die Lehrkraft steht vor der Klasse, mit Blick zu den Schüler*innen.
- Die Lehrkraft schlägt die Klangschale an (optional) und spricht/singt ein Mantra (z. B. Lokah Samastah Sukhino Bhavantu → Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren). Alternativ kann das Mantra auch digital eingespielt werden. Die Schüler*innen sprechen/singen das Mantra mit.
- Sind die Schüler*innen entsprechend eingestimmt, präsentiert die Lehrkraft den Yogaflow (siehe KV 1). Sie macht die Übungsabfolge einmal vor. Tipp: Der Yogaflow-Kreis kann zusätzlich hinter der Lehrkraft an der Hallenwand aufgehängt werden.
- Anschließend demonstriert die Lehrkraft nacheinander die einzelnen Übungen (= Asanas) (siehe KV 2). Sie beschreibt dabei auch die Bewegungsausführung und nennt den Namen der Übung. Die Schüler*innen machen die Übung jeweils nach. Wichtig ist dabei auch, dass durch die Nase ein- und durch den Mund ausgeatmet wird.
- Beherrschen die Schüler*innen die einzelnen Übungen, wird der komplette Yogaflow in einem Durchlauf ausgeführt.



Bevor mit den Yogaübungen begonnen wird, sollten zunächst ein paar Mobilisierungsübungen durchgeführt werden. Zudem sollte die Lehrkraft vorab klarstellen, dass die Übungen jeweils im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ausgeführt werden.

wahrnehmen