

paed

AUS DER
FÜR DIE PRAXIS

IN DER KEG

Andreas Schneider, Martin Rehm

Der Rollbrettführerschein –

Eine Verknüpfung von Sportunterricht und Verkehrserziehung in der Schule

Grundschul Kinder begegnen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang einer sich fortwährend wandelnden Welt mit veränderten Bewegungszeiten und -räumen. Falsche und einseitige Ernährungsgewohnheiten führen immer häufiger zu organischen Störungen und in Verbindung mit Bewegungsmangel zu Übergewicht, Koordinations-, Herz-Kreislauf- und Haltungsschäden. Dies kann unter anderem Hemmungen in der Bewegung, mangelndes Selbstvertrauen und auffälliges Sozialverhalten nach sich ziehen. Im Sportunterricht soll bei den Kindern eine Grundhaltung angebahnt werden, sich mit ihrem eigenen Körper auseinander zu setzen und in vielfältigen Angeboten ihre eigene Bewegungs- und Leistungsfähigkeit zu erleben und auszubauen (s. Lehrplan für die Grundschulen, 2000). Eine geeignete Möglichkeit erscheint dazu die Schulung motorischer Fertigkeiten mit Hilfe des Rollbrettes und das anschließende Ablegen eines **Rollbrettführerscheins**.

1. Die Idee

Beim **Rollbrettführerschein** (Theorie und Praxis) werden neben dem richtigen Umgang mit dem Rollbrett unter anderem auch folgende Ziele verfolgt:

- Förderung der Auge-Hand-Koordination
- grobmotorische Förderung
- verschiedene Bereiche des sozialen Lernens
- Einhaltung von Regeln
- selbstständige Orientierung im Straßenverkehr (Verkehrserziehung)

2. Durchführung

Der Führerschein ist gegliedert in zwei Teile: die **Praxis** und die **Theorie**. Mit wie vielen Fehlerpunkten der Führerschein als bestanden gilt, haben wir altersabhängig gestaltet. Um Verletzungen und Unfallgefahren zu vermeiden, gilt es für alle Beteiligten folgende *Regeln* zu beachten:

- Lange Haare mit einem Haargummi zusammenbinden!
- Nicht auf das Rollbrett stehen!
- Beim Verlassen des Rollbretts Parkstellung (Brett mit den Rollen nach oben ablegen) einnehmen!
- Auf Abstand der Finger von den Rollen achten!
- Nicht gegen Wände oder andere Rollbretter fahren!

Dauer:	insgesamt ca. 150 Minuten
Größe der Gruppe:	beliebig
Alter:	ab 6 Jahre
Ort:	Turnhalle oder Rhythmikraum
Material:	siehe Beschreibungen der einzelnen Übungen

3. Erster Praxisteil

3.1 Erläuterung der praktischen Übungen

Im ersten Praxisteil ist der Schwerpunkt auf das **einzelne Kind** gesetzt. Verschiedene Übungen sollen bei jedem Kind den sicheren Umgang mit dem Rollbrett anbahnen und festigen.

Andreas Schneider, Sozialpädagoge
89420 Schwennenbach
andreas.schneider@regens-wagner.de

Martin Rehm, Erzieher
89426 Bergheim
martin_rehm@gmx.de

Ulrich Seybold, Dipl. Päd., Sonderschullehrer
89415 Lauingen
uli.seybold@vr-web.de

Bremsen: Die Kinder beschleunigen selbst und müssen innerhalb von vier voneinander entfernten Kegeln zum Stehen kommen. Die Schwierigkeit erhöht sich, je enger die Kegel beieinander stehen.

Reaktionstest: Die Kinder fahren die „Straße“ entlang und müssen den eingeworfenen Hindernissen ausweichen.

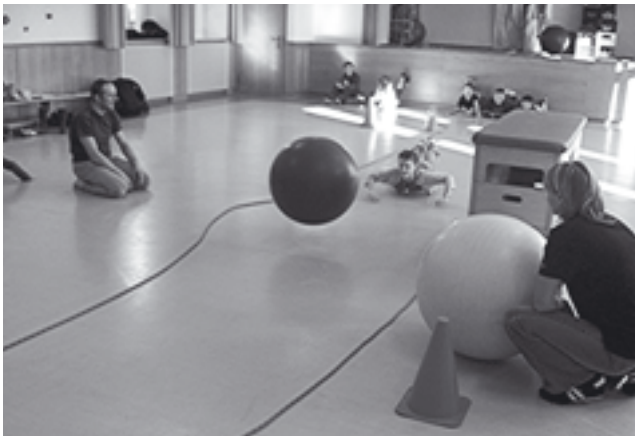


Abb. 1: Reaktionstest

Slalom: Die Aufgabe besteht darin, die aufgestellten Kegel zu umfahren, ohne sie dabei zu berühren.

Rückwärts fahren: Die Straße muss von den Kindern rückwärts entlang gefahren werden.

Rückwärts fahren mit Kurven: Die Straße muss von den Kindern rückwärts entlang gefahren werden. Die Seile sollen auch hierbei möglichst nicht berührt werden.

Einparken: Mit Gymnastikseilen werden Parkbuchten vorbereitet. Die Kinder fahren in die Parklücke und nehmen Parkposition ein (Rollbrett umdrehen und sich darauf setzen).

3.2 Abschlusstest zum ersten Praxisteil

<u>Testbogen – Praxisteil 1</u>			
Fahrschüler: _____	Datum: _____		
1. Bremsen			
a) liegend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
b) kniend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
2. Reaktionstest			
	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
3. Slalom			
a) sitzend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
b) liegend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
4. Rückwärts fahren			
a) sitzend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
b) liegend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
5. Rückwärts fahren mit Kurven			
a) sitzend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
b) liegend	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
6. Einparken			
	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
Es müssen 7 Punkte erreicht werden!			Punkte: <input type="checkbox"/>
Der Praxisteil 1 ist			bestanden <input type="checkbox"/> nicht bestanden <input type="checkbox"/>



Abb. 2: Rückwärts-Slalom

4. Zweiter Praxisteil

4.1 Erläuterungen der praktischen Übungen

Alle Übungen des zweiten Praxisteils erfolgen jeweils mit einem **Partner**.

Abschleppen:

Zwei Rollbretter werden mit einem Gymnastikseil verbunden. Ein Kind schleppt das andere Kind eine bestimmte Wegstrecke ab.

Kraftdosierung – Anchieben des Partners:

Innerhalb des Feldes A schiebt ein Kind das Rollbrett mit dessen Fahrer an. Dieser muss ohne sein Zutun im Feld B zum Stehen kommen.



Abb. 3: Kraftdosierung

Geschicklichkeit: Jedes Rollbrett wird mit einem Gymnastikseil versehen. Unter Einhaltung der Regeln ziehen sich die Kinder kreuz und quer durch den Raum.

4.2 Abschlusstest zum zweiten Praxisteil

<u>Testbogen – Praxisteil 2</u>			
<u>Partnerübungen</u>			
Fahrschüler: _____	Datum: _____		
1. Abschleppen	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
2. Kraftdosierung – Anchieben des Partners	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
3. Geschicklichkeit	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>	Wiederholung <input type="checkbox"/>
Es müssen alle Aufgaben bestanden werden!			Punkte: <input type="checkbox"/>
Der Praxisteil 2 ist			bestanden <input type="checkbox"/> nicht bestanden <input type="checkbox"/>

5. Theoretischer Test zum Rollbrettführerschein

Wie gut kennst du dich im wirklichen Straßenverkehr aus?

Fahrschüler: _____ Datum: _____

Beachte:

Kreuze jeweils die richtige(n) Antwort(en) an, die für dich gelten, wenn du z. B. mit dem Fahrrad auf der Straße unterwegs bist!

Es können auch mehrere Lösungen richtig sein!

1. Was gilt es bei diesem Verkehrszeichen zu beachten?



- Höchstens mit Schrittgeschwindigkeit fahren!
- Parken ist während des Einkaufs überall erlaubt!
- Hier muss man auf spielende Kinder achten!

2. Welche Vorschriften gibt es bei diesem Zeichen?



- Ich fahre mit mäßiger Geschwindigkeit an den Fußgängerüberweg heran und halte, wenn nötig, an!
- Man darf überholen, solange noch kein Fußgänger auf der Fahrbahn ist!
- Am Fußgängerüberweg darf nicht überholt werden!

3. Kennst du die Bedeutung dieses Verkehrszeichens?



- Fußgänger und Radfahrer dürfen diesen Weg gemeinsam benutzen.
- Nur Fußgänger dürfen diesen Weg benutzen.
- Fußgänger und Radfahrer dürfen diesen Weg nicht benutzen.

4. Wie musst du dich bei diesem Verkehrszeichen verhalten?



- Ich muss an der Haltelinie halten, wenn nötig, an der Sichtlinie erneut stoppen und dem Querverkehr die Vorfahrt gewähren.
- Ich muss nur anhalten, wenn Querverkehr kommt.
- Dieses Schild gilt nur für Autos und Lastkraftwagen, nicht für Radfahrer.

5. Was muss bei diesem Zeichen beachtet werden?



- Aus dieser Straße können Fahrzeuge herauskommen.
- Ich darf als Radfahrer nicht in diese Straße hineinfahren.
- Ich darf als Radfahrer in diese Straße hineinfahren.

Es müssen Punkte erreicht werden! Punkte:

Der Theorieteil ist bestanden nicht bestanden

6. Möglichkeiten mit dem Rollbrett in der Turnhalle

6.1 „Wir bauen eine Stadt“

Im Kreisgespräch erfolgt eine kurze *Einführung* in die Thematik. Die *Ideen* der Kinder werden beim Aufbau und der Umsetzung einer „Straßenlandschaft“ aufgenommen. Diese könnten z. B. sein:

- Kreisverkehr (Seile)
- Tunnel (zwei parallel gestellte Langbänke mit einer Weichbodenmatte oder Decke darüber)
- Tankstelle (Trinkmöglichkeit für die Kinder)
- Parkplätze (Seile, Hütchen, ...)
- Rasthaus
- Kreuzungen
- Schnellstraße
- Waschstraße (Massage mit Igelbällen oder Schaumstoff; ein Kartonstück sorgt für den Wind zum Trocknen)

Beim Finden *weiterer Ideen* und vor allem auch bei deren *Gestaltung* sind die Kinder sehr kreativ.

Benötigte Materialien für dieses Spiel:

- Rollbretter
- Seile
- Bänke
- Kartons jeder Art
- alles, was sich zum Bauen eignet



Die Kinder benötigen anfangs viel Zeit zur Straßenplanung und zum Aufbauen. Unsere Empfehlung ist, mit drei Stationen zu beginnen. Hier können auch mehrere Kinder mitbauen, dadurch wird der Teamgeist gestärkt. Mit jeder Stunde bekommen die Schüler und Schülerinnen mehr Erfahrung im Bauen und kommen so schneller ans Ziel. Danach können Sie die Anzahl der Stationen steigern. Vergessen Sie dabei nicht, dass für die Kinder das Bauen genauso wichtig ist wie das Fahren mit dem Rollbrett in ihrer Stadt.

6.2 „Formel 1“

Benötigte Materialien für dieses Spiel:

- Rollbretter
- Schweiß- oder Schwimmbrillen
- eine schwarz-weiß karierte Flagge
- Seile



Versetzen Sie die Kinder in die Welt der Formel 1, was vor allem den Jungen leicht fallen wird. Die Schweißbrillen (erhältlich im Baumarkt) geben dem Ganzen dann noch den richtigen Kick, um sich als Rennfahrer zu fühlen. Bauen Sie mit den Kindern eine Rennstrecke in Ihrer Turnhalle auf, mit einer Schnellfahrstrecke, aber auch Kurven, Boxengasse und evtl. einem Tunnel, wie bei der Rennstrecke in Monaco. Es fahren immer 2 Kinder gegeneinander auf Zeit, nachdem zuvor eine Einführungsrunde erfolgte.

7. Literatur

Lehrplan für die Grundschule in Bayern, Sporterziehung – Beitrag des Faches zum Bildungsauftrag der Grundschule, 2000, S. 38

Basketball ist eine Sportart, die sich bei Kindern und Jugendlichen einer zunehmenden Beliebtheit erfreut. Wurde dieses Ballspiel vor einigen Jahren noch hauptsächlich in Vereinen betrieben, gibt es heute immer mehr öffentliche Plätze, an denen entsprechende Körbe aufgestellt wurden. Das sogenannte „Streetball“ als eine Form des Basketballspiels hat sich längst einen festen Platz in der Jugendkultur erkämpft. Im Bereich der Grundschule wird das Spiel, das seinen Ursprung in den USA hat, noch häufig vernachlässigt. Grund dafür sind die komplexen Regeln und schwierigen technischen Formen. Allerdings lassen sich die Grundformen und ein Spiel mit vereinfachten Regeln auch gut in der Grundschule umsetzen. In der 3. und 4. Jahrgangsstufe können dabei schon die offiziellen Regeln des Mini-Basketballspiels zur Anwendung kommen.

1. Voraussetzungen in der Schule

Die immer noch großen Klassenstärken und kleine Sporthallen mit wenig Ausstattung erschweren häufig die Einführung von Mannschaftsballspielen. Als Voraussetzung sollte deshalb gelten, dass Basketballbälle in genügender Anzahl vorhanden sind, so dass für mindestens je zwei Spieler ein Ball zur Verfügung steht. Hier eignen sich die kleineren, leichteren und billigeren Mini-Basketbälle (Größe 5). Zudem ist es sehr hilfreich, wenn neben den beiden Hauptkörben an den Stirnseiten der Halle noch mindestens zwei, besser vier Übungskörbe an den Längsseiten angebracht sind.

2. Methodische Überlegungen

Bei der Vermittlung von Mannschaftsspielen stellt sich zunächst einmal die Frage des besten Vermittlungskonzepts. Dabei sei vorweg gesagt, dass es eine allgemein anerkannte und beste Methode nicht gibt. Zu viele Einflüsse, wie z. B. die Struktur des Spiels, Zielsetzung und Zielgruppe, spielen dabei eine Rolle. DIETRICH unterscheidet grundsätzlich zwischen der **Zergliederungsmethode** und der **Konfrontationsmethode**. Dieses sind zwei gegensätzliche Ansätze, die er im **spielgemäßen Konzept** vereint (vgl. DIETRICH, DÜRRWÄCHTER, SCHALLER, 1999; S. 36 ff.). Bei der **Zergliederungsmethode** werden die einzelnen technischen, taktischen und konditionellen *Elemente einzeln* gelernt und geübt und am Ende wieder zu einem Ganzen zusammengesetzt. Die wichtigste methodische Maßnahme ist die *Übungsreihe*. Bei dieser Methode ist zwar ein „lehrbuchhaftes“ und gründliches Üben der einzelnen Spielelemente möglich, allerdings kann man erst spät dem Wunsch der Kinder nach einem Spiel, den sicher jede Lehrkraft kennt, entgegenkommen. Diesem Bedürfnis wird dagegen bei der **Konfrontationsmethode** Rechnung getragen. Hier werden rasch zwei Mannschaften gebildet und mit wenigen Hinweisen das Spiel in Gang gesetzt. Es steht die Meinung im Vordergrund, dass *Spielen nur durch Spielen* erlernt werden kann. Abgesehen davon, dass diese Methode meist eher aus mangelnder Planung denn aus methodischer Überlegung heraus eingesetzt wird, bietet sie doch auch einige Vorteile. Dem Wunsch der Kinder nach Spiel und Wettstreit wird von

der ersten Stunde an Rechnung getragen und alle Spielelemente werden von Anfang an so erlernt, wie sie im Spiel vorkommen. Dennoch dürften vor allem Kinder in der Grundschule, aber auch ältere Jugendliche, häufig von der Komplexität der Situation überfordert sein, vor allem dann, wenn keine Vorerfahrungen vorhanden sind. Auch eine Differenzierung ist nur schwer möglich und das Spiel wird meist unter den guten Sportlern ausgemacht, während die anderen eine passive Rolle einnehmen. Das **spielgemäße Konzept** versucht als Methode, den langsamen *Spielaufbau durch Aneinanderreihen von Teilschritten* und das *Spielen von Anfang an* miteinander zu vereinen. Dabei werden in *spielmethodischen Spielformen* die Grundideen des großen Spiels verwirklicht. Durch eine langsame Hinzunahme weiterer Grundformen will man sich möglichst schnell dem Zielspiel annähern.

Im Folgenden sollen einige **Übungen und Spielformen** dargestellt werden, die teilweise den ganzheitlichen Aspekt und andererseits das Erlernen einzelner Komponenten in den Vordergrund stellen. So kann man der Komplexität des Basketballspiels gerecht werden, ohne dass die Spielfreude verloren geht. Eine Gewichtung der einzelnen Teile ist abhängig von der jeweiligen Gruppe.

3. Die Grundidee des Basketballspiels

Zwei Mannschaften bemühen sich, den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen, bzw. den Gegner daran zu hindern, den eigenen Korb zu treffen. Der Ball darf nur mit den Händen gespielt werden. Eine Grundregel dabei ist die Unverletzlichkeit des Gegners. Nur der Ball, nicht der Mann wird „gespielt“. Basketball wird auch das „körperlose“ Spiel genannt. Alle weiteren Regeln, wie die strenge Schrittregele oder die verschiedenen Sekundenregeln müssen am Anfang sehr offen und angepasst an die jeweiligen Spieler gesehen werden. Spieltechniken sind dabei das Dribbeln, Fangen und Passen, der Wurf und für Fortgeschrittene der Korbleger.

4. Übungsformen zum Dribbeln



Abb. 1: Körperhaltung beim Dribbeln

Dribbeln ist das einhändige Prellen des Balls auf den Boden im Stand oder in der Bewegung. Wichtig ist, die Kinder von vornherein an ein einhändiges Dribbeln zu gewöhnen, wobei ein Abwechseln der Dribbelhand wichtig ist. Die Beine sind schulterbreit auseinander in leichter Schrittstellung, die Knie ein wenig gebeugt. Der Oberkörper ist ein wenig nach vorne geneigt und die freie Hand

schirmt den Ball gegen den Gegner ab. Um später im Spiel einen Blick für die gesamte Situation zu bekommen, muss auch geübt werden, den Blick beim Dribbeln vom Ball abzuwenden (siehe Abb. 1).

Bei genügender Anzahl an Bällen können bei folgenden Übungen alle Schüler gleichzeitig dribbeln. Falls dies nicht möglich ist, gehen die Schüler paarweise zusammen, und auf Zeichen erfolgt jeweils der Wechsel des Balls.

- Je zwei Schüler haben einen Ball. Ein Partner dribbelt im Stand, einhändig, vor und neben dem Körper mit Handwechsel. Sein Partner sitzt daneben und beobachtet ihn. Auf ein Zeichen erfolgt der Wechsel der Spieler.

Variation: Damit die Schüler üben, den Blick vom Ball beim Dribbeln abzuwenden, kann die Lehrkraft eine bestimmte Anzahl Finger in die Höhe strecken und einzelne Spieler auffordern, ihr die Zahl zu nennen.

- Die Ballbesitzer dribbeln frei in der Halle, im Stand, im Gehen oder Laufen mit Wechsel der Dribbelhand. Die Partner sitzen beliebig verteilt am Boden. Auf Zeichen erfolgt Ballwechsel.
- Schattendribbeln: Die Schüler ohne Ball laufen voraus und machen beliebige Bewegungen, die Schüler mit Ball versuchen unter ständigem Dribbeln zu folgen und die Bewegungen mitzumachen (gehen, laufen, Tempo- und Richtungswechsel, hinsetzen, hinlegen, ...). Bei genügender Anzahl haben beide Spieler einen Ball.
- Durch eine Zauberschnur, die von zwei Schülern gehalten wird, wird das Feld an der Mittellinie halbiert. Die Ballbesitzer dribbeln frei in dem halben Feld. Mitspieler dürfen dabei nicht berührt und das Feld darf nicht verlassen werden.

Variation 1: Alle müssen in Bewegung sein, keiner darf im Stehen dribbeln.

Variation 2: Alle dribbeln mit der gleichen Hand, auf Zeichen erfolgt Handwechsel.

Variation 3: Die zwei Schüler, die die Zauberschnur halten, verkleinern das Feld Stück um Stück, indem sie die Linie in Richtung Wand verschieben.

Variation 4: Das Ganze wird als Wettkampfspiel gespielt. Berührung des Gegners oder Ballverlust gibt einen Negativpunkt. Die Schüler, die gerade nicht auf dem Feld sind, werden als Schiedsrichter eingesetzt.

Variation 5: Die anderen Spieler im Feld dürfen gestört werden, wobei man dabei nicht mit dem Dribbeln aufhören darf. Hier ist allerdings darauf zu achten, dass nur der Ball, aber nicht die Person attackiert werden darf. Es wird nur von vorne angegriffen, der eigene Ball muss gleichzeitig geschützt werden.

Alle Variationen können beliebig gemischt und kombiniert werden.

- Bankdribbeln: Bis zu vier Bänke stehen leicht versetzt in der Halle; die Schüler mit Ball sitzen darauf frontal zum Lehrer (vgl. Abb. 2). Die Schüler dribbeln den Ball
 - mit beiden Händen zwischen den Beinen,
 - mit einer Hand ohne Auffangen des Balls,
 - mit einer Hand neben den Beinen; auf Zeichen erfolgt Handwechsel.

Beim Dribbeln im Sitzen auf der Bank nimmt man schon automatisch die richtige Körperhaltung ein. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, die Ellenbogen- und Handgelenkarbeit werden gefördert.

Variation 1: Die Lehrkraft dribbelt ebenfalls im Sitzen und macht die Übungen vor (rechts, links, hoch, tief, schnell, langsam dribbeln, Wechsel vom Sitz in den Stand, ...). Die Schüler machen alles spiegelverkehrt nach. → Der Blick muss vom Ball abgewendet werden.

Variation 2: Die Schüler dribbeln mit der rechten Hand und rutschen im Sitzen zur linken Seite. Der Spieler am Ende dribbelt zum rechten Bankende und setzt sich dort wieder hin (siehe Abb. 2).

Variation 3: Ausführung mit links in entgegengesetzter Richtung.

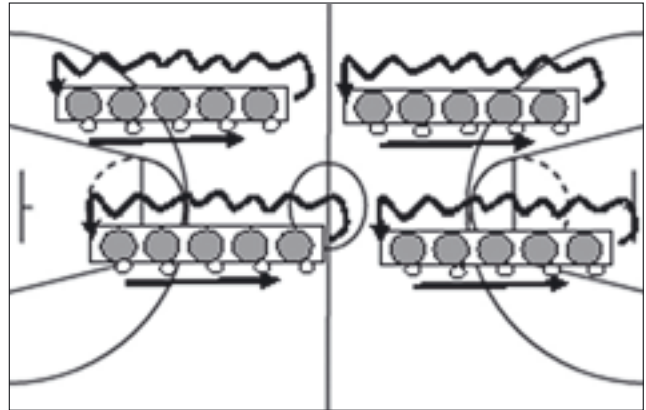


Abb. 2: Bankdribbeln

- Schneller Seitenwechsel in der Gruppe: Die Schüler stehen sich in zwei Gruppen mit Blick zur Mitte gegenüber. Auf ein Zeichen dribbeln sie möglichst schnell zur gegenüberliegenden Seite. In der Spielfeldmitte müssen sie auf die entgegenkommenden Spieler achten und ihnen ausweichen (siehe Abb. 3).

Variation 1: Nach jedem Durchgang erfolgt ein Handwechsel.

Variation 2: Handwechsel an der Mittellinie auf ein Zeichen.

Variation 3: Die entgegenkommenden Spieler dürfen gestört werden (aber nicht gefoult).

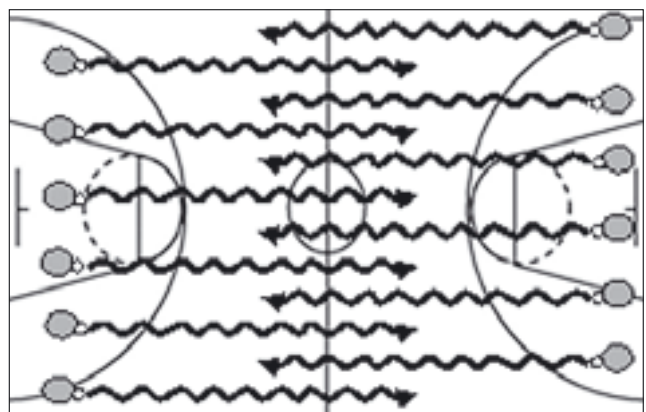


Abb. 3: Schneller Seitenwechsel in der Gruppe

- Dribbelstaffeln: Verschiedene Formen von Staffeln eignen sich besonders gut, um die geübte Technik des Dribbelns noch weiter zu vertiefen. Durch den Wettkampfcharakter von Staffelspielen sind diese bei den Schülern sehr beliebt. Gleichzeitig kann das Dribbeln unter Wettkampfbedingungen geübt werden. Am Anfang sollte darauf geachtet werden, dass bei der Übergabe der Ball nicht geworfen wird, sondern in die Hand des nächsten Spielers gelegt wird.

Variation 1: Wendepunktstaffel: Die Schüler dribbeln bis zu einer Wendemarke, um diese herum und wieder zurück. Es können verschiedene Anforderungen gestellt werden, wie z. B. mit der linken/rechten Hand, um Slalomstangen mit Handwechsel, im Entgang dribbeln, rückwärts, seitwärts, etc.

Variation 2: Pendelstaffel (siehe Abb. 4): Die gegenüberstehenden Schüler bilden eine Mannschaft. Spieler 1 dribbelt zu Spieler 2 und stellt sich hinten an der Reihe an. Spieler 2 dribbelt zu Spieler 3 usw. Die Anforderungen können wie bei Variation 1 verändert werden.

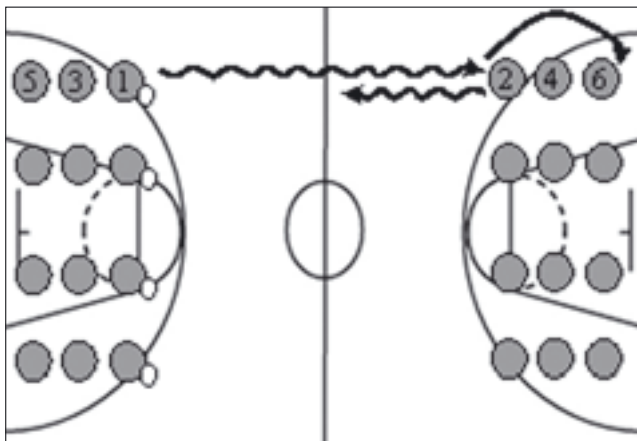


Abb. 4: Pendelstaffel

Variation 3: Überkreuzstaffel: Sich gegenüberstehende Reihen bilden eine Mannschaft (siehe Abb. 5). Hier ist es vor allem wichtig, den Überblick über das Spielfeld zu bewahren, um Zusammenstöße am Kreuzungspunkt zu vermeiden. So wird gleichzeitig situativ angemessenes Verhalten geübt.

- **Angriff – Verteidigung:** In dieser Übung werden Angriff und Verteidigung beim Dribbeln geübt. Jeweils zwei Spieler haben einen Ball. Als Ziel wird ein Gymnastikreifen auf den Boden gelegt. Der Angreifer versucht so nahe an den Reifen heranzudribbeln, dass er den Ball in den Reifen legen kann. Der Verteidiger bemüht sich, dies zu verhindern. Der Angreifer muss dabei den Ball mit seinem Körper und der freien Hand abschirmen. Der Verteidiger darf nur gegen den Ball vorgehen. Er kann das Ziel mit seinem Körper abschirmen, darf aber nicht aktiv gegen den Angreifer eingreifen.

Variation: Angreifer und Verteidiger stehen sich an der Hallenwand gegenüber. Der Angreifer versucht am Verteidiger vorbei an die andere Hallenwand zu gelangen.

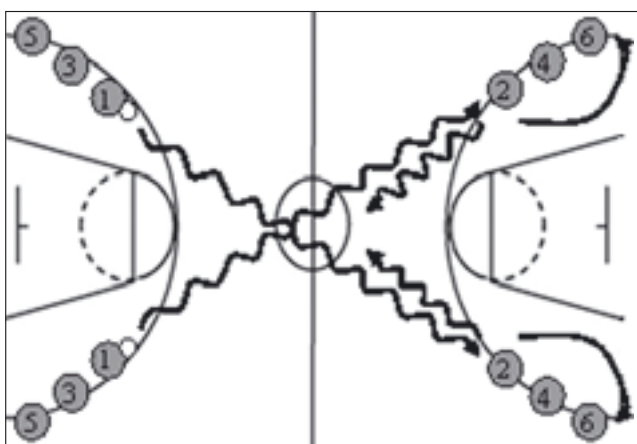


Abb. 5: Überkreuzstaffel

Der Verteidiger verhindert dies, indem er den Ball regelgerecht wegspielt.

- **Dribbelfangen:** Eine Gruppe mit 8–10 Schülern befindet sich auf dem halben Basketballfeld. Der Fänger und die anderen Mitspieler haben jeweils einen Ball und dribbeln. Der Fänger versucht, die anderen abzuschlagen. Er darf während des Fangens sein Dribbling nicht unterbrechen. Die anderen Mitspieler dribbeln ebenfalls. Verliert ein Mitspieler beim Fortlaufen den Ball oder verlässt er das Feld, gilt er als abgeschlagen. Wer gefangen wird, wird zum neuen Fänger.

5. Übungen zum Fangen und Passen

Das Fangen und Passen erfolgt beim Basketballspiel aufgrund der größeren Genauigkeit und Ballsicherheit meist beidhändig. Die wichtigsten Formen des Zuspiels sind dabei der beidhändige Brustpass und der beidhändige Überkopfpas sowie der Bodenpass. Der Spieler nimmt folgende Grundhaltung ein: Die Füße sind schulterbreit auseinander gestellt und zeigen zum Passgeber. Die Knie sind leicht gebeugt und der Oberkörper ist etwas nach vorne geneigt. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Arme sind dem kommenden Ball entgegengestreckt und führen den Ball beim Fangen wie ein Trichter zum Körper her.



Abb. 6: Fangen

Um ein Gefühl für den Ball beim Fangen zu bekommen, kann dieser zunächst kräftig mit zwei Händen auf den Boden getippt und wieder mit zwei Händen aufgenommen werden. Ebenso können die Schüler den Ball in die Höhe werfen und wieder auffangen. Die Hände strecken sich dabei dem Ball entgegen.

Die verschiedenen Passformen sollten zunächst einmal in einer Partnerübung mit Gegenüberaufstellung geübt werden. Hier können einzelne technische Verbesserungen vorgenommen werden. Eine genaue und gut verständliche Beschreibung der verschiedenen Techniken findet sich in dem Buch von STEINHÖFFER und REMMERT. Diese Form der Übungen wird für die Schüler jedoch sehr schnell langweilig. Deshalb werden an dieser Stelle wieder einige spielerische Übungsformen genannt.

- Das Spielfeld wird mit Hilfe von Kreppband in vier gleich große Felder eingeteilt. In jedem Feld stehen 6–8 Spieler, die eine Mannschaft bilden. Die Schüler passen sich den Ball im Gehen innerhalb ihrer Mannschaft in beliebiger Form und Reihenfolge zu.

Variation 1: Der Ballbesitzer bleibt stehen und geht erst nach dem Pass weiter.

Variation 2: Der Ball darf nur auf eine bestimmte Art und Weise gepasst werden (Bodenpass, Brustpass, Überkopfpass).

Variation 3: Jede Mannschaft bekommt zwei Bälle. Wichtig ist es jetzt, zuerst den Blickkontakt mit seinem Mitspieler herzustellen, bevor der Pass gespielt wird.

Variation 4: Wettkampfform: Die Pässe innerhalb der Mannschaft werden gezählt. Fehlerhafte Pässe gelten nicht (Fallenlassen des Balls, Verlassen des begrenzten Feldes, evtl. kann auch der Rückpass zum gleichen Mitspieler untersagt werden). Wer schafft die meisten Pässe in einer festgesetzten Zeit?

Variation 5: Zwei Mannschaften spielen in einem Feld (halbes Basketballfeld). Jeder Pass innerhalb der eigenen Mannschaft zählt einen Punkt; die andere Mannschaft versucht den Ball abzufangen und selbst Punkte zu machen. Welche Mannschaft hat zuerst 40 Punkte erreicht?

- **Schnelle Pässe (siehe Abb. 7):** Die Spieler stehen in einem Abstand von 3 m auseinander. 1 passt zu 2, dieser spielt wieder zurück. 1 passt zu 3 usw. Der Abstand kann später auf 5 m vergrößert werden. Ziel ist es, den Ball so schnell wie möglich zu spielen, ohne ihn dabei zu verlieren. Die Rolle des schnellen Passgebers wird durchgewechselt. Ebenso kann die Passform variiert werden. Der Brustpass und der Bodenpass eignen sich hierbei besonders für ein schnelles Spiel.

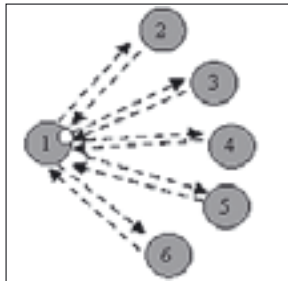


Abb. 7: Schnelle Pässe

Give and go

Ein wichtiger Bewegungsablauf im Basketball ist das so genannte **give and go** (abgeben und laufen). Basketball ist ein schnelles Spiel, bei dem ständig alle Spieler in Aktion sein sollen. Nachdem ein Pass gespielt wurde, darf sich der Spieler nicht ausruhen und das Spiel beobachten, sondern er muss sich sofort wieder neu positionieren, um wieder anspielbar zu sein. Es gibt hier zwei Varianten. Entweder der Passgeber läuft nach dem Pass weg vom Ball (um sich frei zu laufen) oder er läuft seinem Ball hinterher (um evtl. einen Block stellen zu können).

- **Passen und weg vom Ball:** 6–8 Schüler einer Mannschaft stehen sich in zwei Reihen in einem Abstand von 3–5 m gegenüber. 1 passt zu 2 und läuft ans Ende seiner Reihe, usw. (siehe Abb. 8).

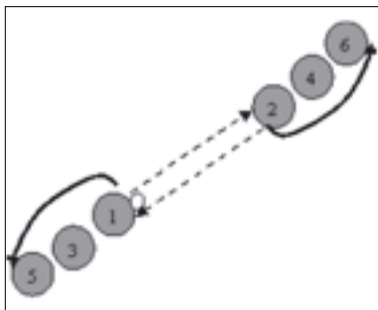


Abb. 8: Passen und weg vom Ball

Dies kann auch als Wettkampf zwischen verschiedenen Mannschaften gestaltet werden. Welche Mannschaft schafft als erstes einen kompletten Durchlauf oder eine bestimmte Anzahl an Pässen?

- **Passen und Nachlaufen:** Gleiche Aufstellung wie bei der vorherigen Übung; der Passgeber läuft aber nicht an das

Ende seiner eigenen Reihe, sondern folgt dem Ball nach und stellt sich an der gegenüberliegenden Reihe an (siehe Abb. 9).

- **Passen und Nachlaufen im Kreis:** Die Übung kann auch im Kreis gespielt werden, wobei sich die Anspielmöglichkeiten für den Passgeber erhöhen. 5–6 Schüler stehen in einem Kreis mit ca. 5 m Durchmesser. 1 passt zu einem gegenüberliegenden Spieler (3 oder 4) und läuft seinem

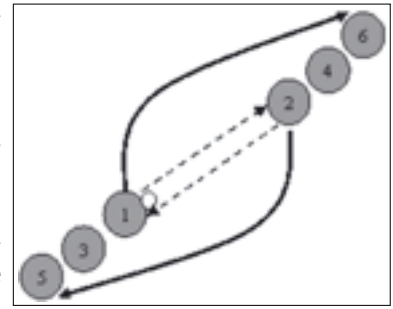


Abb. 9: Passen und Nachlaufen

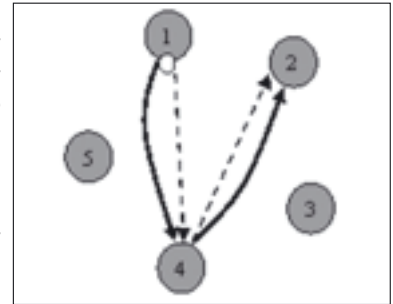


Abb. 10: Passen und Nachlaufen im Kreis

- **Passen und weg vom Ball im Quadrat:** Es spielen jeweils drei Schüler zusammen. Mit Kreppband werden für jede Dreiergruppe die Eckpunkte eines Quadrats mit 3–4 m Abstand am Boden markiert. Auf drei Eckpunkten steht jeweils ein Schüler. 1 passt zu 2 und läuft auf den freien Eckpunkt. 2 passt zu 3 und läuft auf den freien Eckpunkt, usw. (siehe Abb. 11).
- **Achterlauf:** Drei Schüler stehen an der schmalen Seite des Basketballfeldes in einer Reihe. 1 passt nach außen und läuft seinem Ball hinterher. Er umläuft den Spieler 2 und versucht, etwas Boden in Richtung gegnerischem Korb zu gewinnen. 2 passt inzwischen zu 3 und läuft ebenfalls seinem Ball hinterher. So bewegt sich die Dreiergruppe in

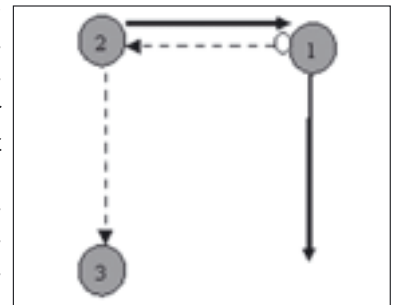


Abb. 11: Passen und weg vom Ball im Quadrat

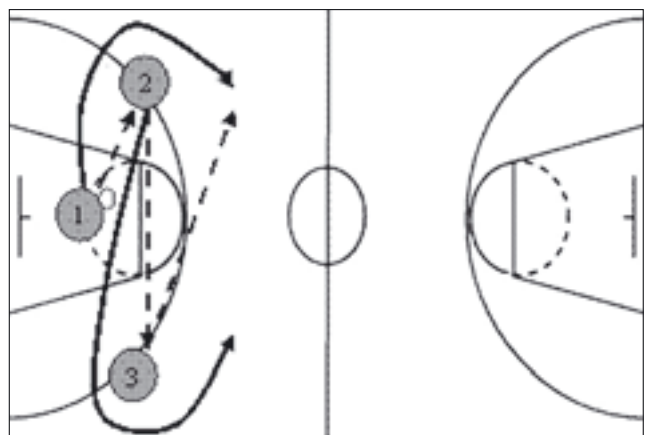


Abb. 12: Achterlauf

Richtung des gegenüberliegenden Korbes. Als Abschluss kann der letzte Spieler auf den Korb werfen. Die Spieler laufen seitlich vom Feld zurück, so dass schon die nächste Dreiergruppe starten kann (siehe Abb. 12).

Viele Übungen zum Dribbeln und Passen lassen sich auch kombinieren. So kann bei Dribbelstaffeln die Vorgabe sein, dass der Ball nicht an den nächsten Spieler übergeben wird, sondern dass ab einer festgesetzten Markierung gepasst wird. Ebenso kann z. B. bei der Übung ‚Passen und weg vom Ball im Quadrat‘ die Entfernung der Spieler vergrößert werden. Vor dem Pass wird dann ein Stück gedribbelt (siehe Abb. 13).

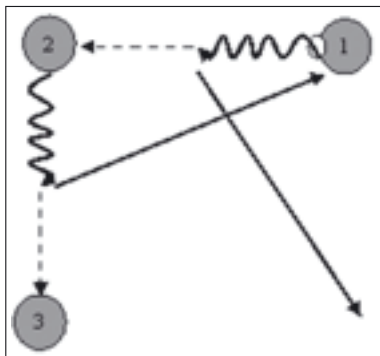


Abb. 13: Dribbeln und Passen: Weg vom Ball im Quadrat

6. Übungen zum Wurf auf den Korb

Die Grundform des Wurfes auf den Korb ist der so genannte Standwurf. Darunter versteht man das Werfen des Balls auf den Korb aus dem sicheren beidbeinigen Stand. Der Wurf kann mit einer Hand oder mit beiden Händen ausgeführt werden. Jüngere Schüler werfen bevorzugt mit beiden Händen, da sie so den Ball besser kontrollieren können. Der Ball wird dicht am Körper hochgeführt, die Ellenbogen rücken unter den Ball, ohne sich jedoch zu berühren. Der Ball wird über dem Kopf vor dem Gesicht abgeworfen, wobei die Handgelenke nach dem Wurf nach unten klappen.

- Zur Einführung des Standwurfes sollten die Schüler zuerst einmal frei auf den Korb werfen dürfen. Jeweils 6–8 Schüler gruppieren sich unter einem Korb und werfen aus selbst gewählter Entfernung in beliebiger Reihenfolge. Sollten nicht genügend Bälle vorhanden sein, bekommt jede Gruppe 2 bis 3 Bälle.

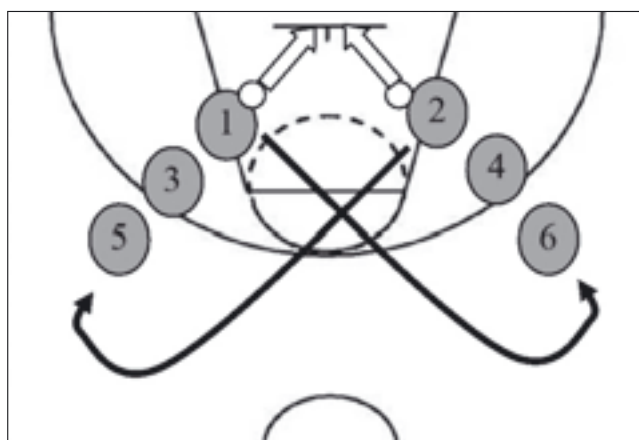


Abb. 14: Standwurf auf den Korb

- Standwürfe aus kurzer Entfernung: Die Schüler stehen in Reihen im Winkel von 45 Grad rechts und links vor dem Korb. Der erste jeder Reihe hat einen Ball. Der Abstand zum Korb beträgt ca. 1 m. Bei nicht höhenverstellbaren Körben kann der erste jeder Reihe auch auf einem kleinen Kasten stehen. Die Schüler werfen abwechselnd von rechts und links, holen ihren Ball und geben ihn an den nächsten Spieler weiter und stellen sich hinten an der Reihe an.

Variation: Der Werfer stellt sich an der gegenüberliegenden Reihe an (siehe Abb. 14).

7. Einfache Spielformen

Für erste Spiele beim Basketball müssen die Regeln vereinfacht werden. Wie streng die Vorgaben durchgesetzt werden, hängt dann sicher nochmals vom Alter und auch der Erfahrung der Klasse mit Mannschaftsspielen ab. Die verschiedenen Sekundenregeln kann man am Anfang komplett vernachlässigen. Für die Schrittregele sollte gelten, dass der Ball entweder zu einem Mitspieler gepasst werden soll oder man den Ball dribbeln muss. Laufen mit dem Ball ist nicht erlaubt. Auch hier muss man als Schiedsrichter jedoch öfter ein Auge zudrücken, um den Spielfluss nicht ständig unterbrechen zu müssen. Um Punkte zu erzielen, kann man zunächst einfachere Ziele wählen als den in 3,05 m Höhe hängenden Korb, wie z. B. ein Kastenteil, einen Ballkorb oder ähnliches. Auch das Berühren der Wand mit dem Ball kann schon zur Findung des Spielgedankens führen. Zusatzregeln können das Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft fördern: z. B. muss eine bestimmte Anzahl an Pässen gespielt sein, bevor ein Punkt erzielt werden kann oder jeder Spieler muss mindestens einmal im Ballbesitz gewesen sein. Sehr streng wiederum sollte von Anfang an das Basketballspiel als körperloses Spiel eingeführt werden. Jede Attacke auf den gegnerischen Spieler anstatt auf den Ball sollte sofort abgepfiffen werden. Bei der Variante „Burgball“ kann schon auf den Basketballkorb geworfen werden. Es gibt jedoch einen festgesetzten Werfer, der auf einer Turnmatte oder einem Kastenteil steht, die unmittelbar unter dem Korb platziert sind. Der Werfer darf die Wurfzone nicht verlassen und muss dort von seiner Mannschaft angespielt werden. Während des Wurfs darf er vom Gegner nicht gestört werden.

Basketball ist eine Sportart, die bei entsprechender Hinführung viel Spaß macht.

8. Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur

Steinhöfer/Remmert, (Abb. 1, 6, 14) aus: *Basketball in der Schule*, 5. Auflage, Münster 1998, S. 46, 60, 78

Seybold U., Abb. 2–5, 7–13, 15

Dietrich/Dürrwächter/Schaller, *Die Großen Spiele*, 5. Auflage, Aachen 1999

Neumann H., *Richtig Basketballspielen*, 3. Auflage, München 1994

Vary P. (Hrsg.), *1006 Spiel- und Übungsformen im Basketball*, 6. Auflage, Schorndorf 1998

IMPRESSUM

Paed – Herausgeber: Katholische Erziehergemeinschaft Deutschlands, Herzogspitalstraße 13/IV, 80331 München, Telefon (089) 26 70 41. Die Beiträge erscheinen achtmal im Jahr als Beilage zur Verbandszeitschrift „Christ und Bildung“. Schriftleiter: Huberth K. Schwarzer, Keltenstr. 3, 89407 Dillingen a. d. Donau, Telefon (090 71) 89 97, E-mail: huberth.k.schwarzer@grundschule-lauingen.de. Ruth Seybold, Oberer Schanzweg 6, 89415 Lauingen (Donau), Telefon (090 72) 95 32 44, E-mail: ruth.seybold@grundschule-lauingen.de. Stephan Wolk, Gabelsbergerstr. 3, 89407 Dillingen a. d. Donau, Telefon (090 71) 72 71 93, E-mail: stephan_wolk@web.de – Gesamtherstellung: Ludwig Auer GmbH, Donauwörth. – Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des Verfassers, nicht der Redaktion wieder.