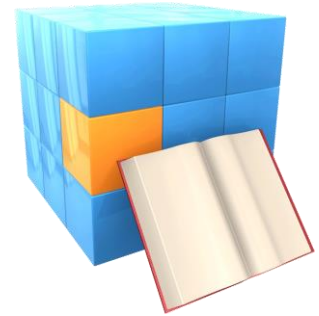


ORGANISATIONSFORM - ÜBEN IM STROM AM BEISPIEL SPRUNG



Autoren: Stephan Bolzenius, Christian Theis



Übersicht

- **Üben im Strom**
 - Organisation
 - Hallenplan/Aufbau
- **Aufwärmen auf den Bodenturnmatten**
- **Stationen des Turn-Kreislaufes**
 - Sprünge über Bananenkisten
 - Inselspringen
 - Wechselsprünge über die Langbank
 - Sprung über den Bock / über das Quer-Trapez
 - Niedersprungmatten Improvisation
 - Ausbruch aus dem Gefängnis
- **Videos**
 - Aufwärmen auf den Bodenturnmatten (1)
 - Sprünge über Bananenkisten (2)
 - Inselspringen (3)
 - Wechselsprünge über die Langbank (4)
 - Sprung über den Bock / über das Quer-Trapez (5)
 - Niedersprungmatten Improvisation (6)
 - Ausbruch aus dem Gefängnis (7)
- **Quellenverzeichnis**

Üben im Strom

Im Gegensatz zu den meisten anderen Unterrichtsfächern kommt den Organisationsformen im Sportunterricht eine ungleich höhere Bedeutung zu, da die Organisationsstruktur nicht durch die Anordnung von Tischen und Stühlen festgelegt ist. Sportunterricht scheitert relativ oft an simplen organisatorischen Fehlern (z.B. Geräteaufbau, ungünstige Aufstellungsformen, unrationeller Übungsablauf) bei sonst einwandfreier methodischer Planung.¹

*Beim **Üben im Strom** führen - im Gegensatz zum Riegen- und Stationsbetrieb - alle Schüler gleichzeitig an verschiedenen Übungsstationen Übungsaufgaben aus.*

Diese Unterrichtsform ist dann angebracht, wenn neu erlernte Bewegungsfertigkeiten in der Grobform beherrscht werden und diese gefestigt werden sollen. Dabei gilt auch hier der Grundsatz: „Lernen in konzentrischen Kreisen“, d.h. eine Bewegungsfertigkeit wird nicht isoliert geübt, sondern mit anderen Übungsformen bzw. anderen Geräten kombiniert. Je nach motorischer Anforderung wechseln Übungen höherer Schwierigkeit mit niedrigerer Schwierigkeit bzw. Belastung, sportartspezifische mit normfreien Fertigkeiten. Außerdem besteht auch die Möglichkeit das "Üben im Strom" mit sportartspezifischer Zielsetzung durchzuführen (z. B. Fußball, Schwimmen, Handball, Basketball, Hürdenlauf, Gerätturnen etc.).

Im Unterrichtsbeispiel "im Strom zum Sprung" im Gerätturnen werden schnellkräftige Sprünge geschult und gefestigt. Schnellkräftige Sprünge sind in vielen Elementen des Gerätturnens gefordert, wie z.B. beim Sprung über den Bock.

Organisation

Ein Durchlauf besteht aus **mehreren unterschiedlichen Stationen**. Die auszuführenden Übungen bzw. Elemente sind jeweils gleichwertig und sollten bereits in der Grobform beherrscht werden, damit sie selbstständig ausführbar sind und Fehler durch die hohen Wiederholungszahlen nicht gefestigt werden. Möglich ist zudem auch leistungsdifferenziertes "Üben im Strom". So können bei den jeweiligen Stationen unterschiedlich schwere Aufgaben bewältigt werden, indem verschiedene Variationen der Bewegungen eingebaut werden.

Die Schüler beginnen an verschiedenen Stationen des Kreises. Die Stationen sind in einem Rundgang oder in mehreren Rundgängen auszuführen. Als Organisationsformen bieten sich der Kreisbetrieb in gegenläufigen Bahnen im Ablöseverfahren, das Durchlaufen in Schlangenlinien oder die Kreisbahn mit einem Innen- und Außenkreis an. Stimulierend und motivierend wirkt eine **musikalische Begleitung**, die auch gleichzeitig Orientierung für den Beginn und das Ende der Bewegungsphasen geben kann.

¹ Heymen & Leue 2008

Beim „Üben im Strom“ gilt die **Dauermethode**, jedoch ist es wichtig, die Geräte und Bewegungsaufgaben so auszuwählen, dass kein Stau entsteht. Die Organisationsform des Bewegens im Strom fördert darüber hinaus einen hohen Grad an Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit.

Die in jedem Menschen vorhandene Sperre gegen physische Überbelastung kann in einem freudbetonten Unterricht überschritten werden und somit zu einer erhöhten Unfallgefahr führen. Deshalb sind äußere Belastungssymptome wie Ungenauigkeit oder Regression im Bewegungsablauf, erhöhter Puls, keuchender Atem, gerötetes Gesicht etc. ständig vom Lehrer zu kontrollieren. Die Aufgabe des Lehrers liegt somit vor allem darin, die einzelnen Übungen mit den Schülern zunächst fehlerfrei einzuüben und ihnen begreifbar zu machen, dass das Tempo nicht entscheidend ist, sondern allein die **qualitativ hochwertige Ausführung**.²

Individuell bemessenes Übungstempo, richtige Wahl der Methode und rechtzeitig eingelegte Pausen verhindern eine Überbelastung und machen einen intensitätsorientierten Unterricht für die Schüler zu einem Erlebnis. Die Ablaufformen des Übens in Verbindung mit den Einteilungs-, Aufstellungs- und Ordnungsformen verlangen für die Umsetzung im Unterricht entsprechende organisatorische Maßnahmen, besonders unter den Aspekten der Belastungsgestaltung und der Einhaltung der Bestimmungen zur Sicherung der Fürsorge- und Aufsichtspflicht.

Es ist außerdem erforderlich, vor Beginn einer Trainingseinheit vorbereitende organisatorische Maßnahmen durchzuführen, etwa die Organisation des Anmarsches, des Umkleidens bei jüngeren Kindern, das Herrichten der Trainingsstätte, das Bereitstellen der Geräte und Hilfsgeräte, das Einweisen weiterer Übungsleiter und das Vorbereiten des Lehrmitteleinsatzes (Bilder, Reihenbilder, Zeichnungen, Video- und Tonbänder u.a.).

Grundlegende Bedingungen für eine gute Organisation und einen fließenden Ablauf ist eine straffe Leitung des Trainings. Sie führt zu einer effektiven Ausnutzung der Trainingszeit. Eine Möglichkeit, Mängel und Schwächen im Bereich der Kraft und Beweglichkeitsvoraussetzungen schnell auszumerzen, besteht im Erteilen von Hausaufgaben mit individuell ausgewählten Übungsvorschlägen.³

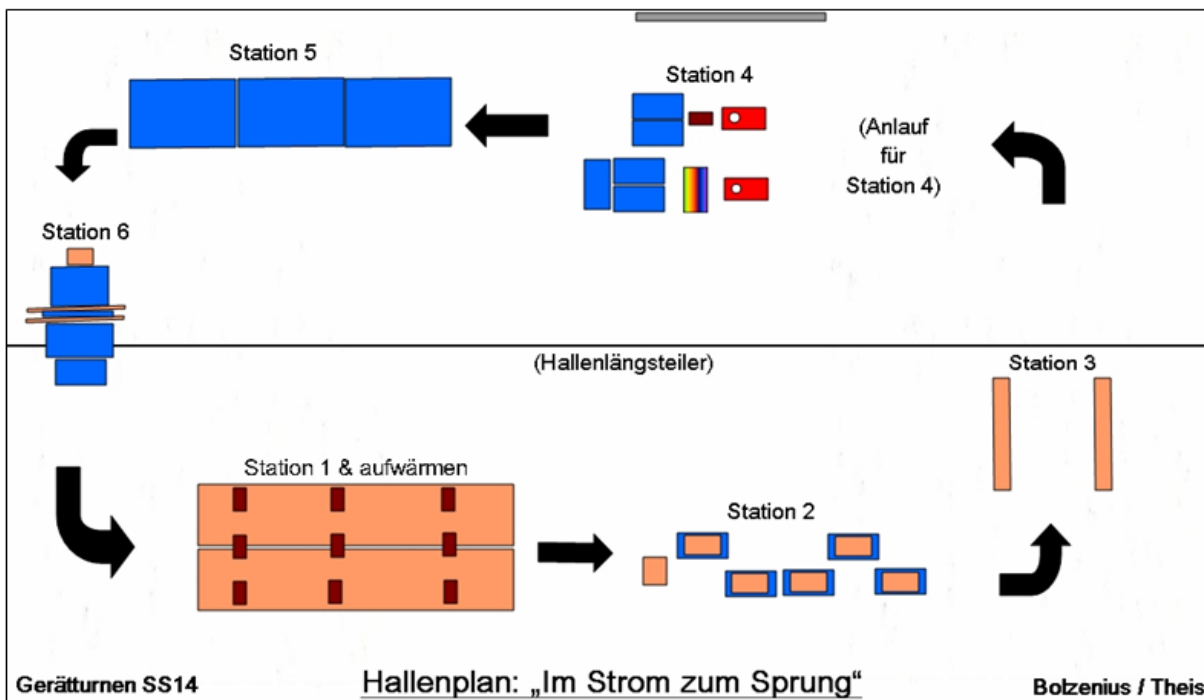
Durchgeführt werden kann diese Organisationsform individuell oder gemeinsam mit einem Partner. Einzel- und Partnerarbeit sind Formen, die eine besonders hohe Übungs- und Bewegungsintensität ermöglichen und deshalb immer dann gewählt werden sollen, wenn die Anzahl der Geräte, das Raumangebot, die Voraussetzungen der Schüler und die Lerninhalte es zulassen.

Prinzipiell kann das Üben im Strom als Organisation des Übungsablaufs entweder am Anfang in der Mitte oder am Ende einer Sportstunde stehen. Soll der Kreisbetrieb am Anfang einer Stunde durchgeführt werden, muss eine Aufwärmphase vorgeschaltet werden. Die Gesamtheit von ungefähr 20 Minuten sollte dabei in der Regel nicht überschritten werden.

² Heymen & Leue 2008

³ Härtig & Buchmann 2011

Hallenplan/Aufbau



Aufwärmen auf den Bodenturnmatten

Vor jeder Übungseinheit sollte zwangsläufig eine kurze Aufwärmereinheit vorgeschaltet werden, um etwaigen Verletzungen, wie Zerrungen oder verstärktem Muskelkater, entgegen zu wirken.


Bei einer Übungseinheit zu schnellkräftigem Springen sollten im Übungskreislauf zuvor Prell- als auch minderintensive Strecksprünge geturnt werden. Kombinationen mit halber bzw. ganzer Körperdrehung sind möglich. Zur Anregung der Beinmuskulatur dient ein abschließender Gang in Ausfallschritten (Übung: engl. Lunches). ▶  1




Abb. 1: Aufwärmelement Prellsprünge



Abb. 2: Aufwärmelement Skippings

Stationen des Turn-Kreislaufes

Sprünge über Bananenkisten

Die Kisten werden auf einer Bahn quer und auf den anderen Bahnen hochkant aufgestellt. Zwischen den verschiedenen Schwierigkeitsgraden können die SchülerInnen während der Übungsphase frei wählen. Dies erleichtert eine adressatengerechte Differenzierung ohne unmittelbaren Eingriff der Lehrperson. Wahlweise oder auf Zuruf können hier Streck- oder Grätschsprünge geturnt werden. Auf eine kontrollierte Ausführung ist zu achten. Beim Sprung über die hohen Kisten können wahlweise die Beine geschockt werden. ▶  2

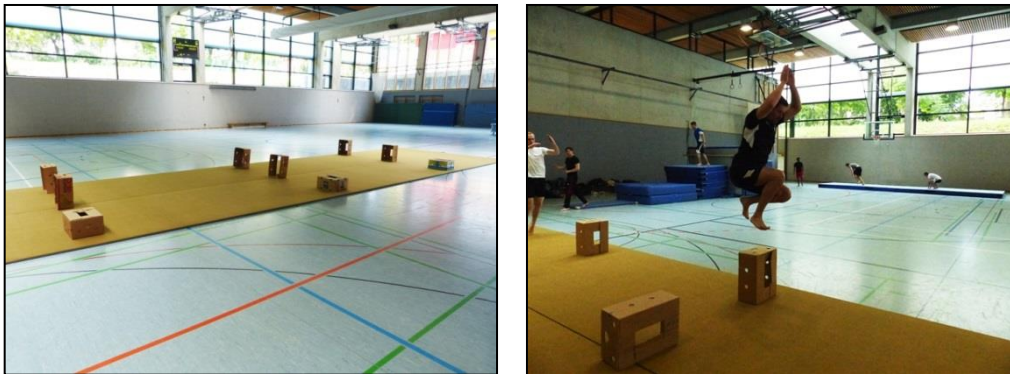


Abb. 3: Aufbau und Sprünge über Bananenkisten

Inseln springen

Beginnend von einem kleinen Kasten springen die SuS von Kastenoberteil zu Kastenoberteil, wobei vermieden werden soll, dass der Hallenboden berührt wird. Je nach Altersstufe kann als erzählerische Unterstützung von "Inseln springen" und "Krokodilgräben" gesprochen werden.


Differenzierungsmöglichkeiten stellen die Absprungsvarianten dar. So kann nach einem einfachen Überlaufen mit einbeinigen Abdrücken ein erschwerender beidbeiniger Absprung als Alternative gestellt werden. ▶  3



Abb. 4: Aufbau mit Inseln springen

Wechselspringen über die Langbank

Wie der Name der Station bereits verlautet, werden Wechselsprünge über die Langbank durchgeführt. Bewegungsmerkmale sollen, neben geschlossenen Beinen und einem explosiven Armzug, eine möglichst kurze Bodenkontaktzeiten darstellen.

Lerngruppenspezifisch kann hier eine Mindestsprungzahl festgelegt werden, um eine Unterschreitung der Reizhäufigkeit zu vermeiden.



Abb. 5: Wechselspringen Langbank

Sprung über den Bock / über das Quertrapez


Hier werden zwei Sprungvarianten zur Auswahl gestellt. Diese können von den Schülerinnen und Schülern (SuS) selbstdifferenzierend ausgewählt werden. Zur Auswahl steht ein Sprung über den Bock oder über das quergestellte Trapez. Als Absprunghilfe wird an beiden Stationen ein Reuterbrett positioniert. Insbesondere ist im fortlaufenden Übungsvorgang auf ein Verrutschen der Sprungbretter zu achten, da so gegebenenfalls der Abstand zwischen Brett und Bock bzw. Trapez zu gering ausfallen kann. ▶ 



Abb. 6: Aufbau - Sprung Bock



Abb.7: Aufbau - Sprung Quer - Trapez



Abb. 8: Springen

Niedersprungmatten Improvisation


Kreativität in der Entwicklung von Bewegungen soll an den Niedersprungmatten gefördert werden. Die Mattenbahn soll auf verschiedenartige Weise, aber stets in Form von Sprüngen überquert werden. Hier ist dem Einfallsreichtum der TeilnehmerInnen keine Grenzen gesetzt. Die Lehrkräfte können als einleitende Beispiele z.B. Frosch- oder Hasensprünge aufgreifen. ▶  6



Abb. 9: Niedersprungmattenbahn

Ausbruch aus dem Gefängnis


Mit "Ausbruch aus dem Gefängnis" als abschließendes Element soll der Kreislauf eine freudvolle Station beinhalten, welche den TeilnehmerInnen Sprungelemente auf eine für SuS spannende Art und Weise abverlangt. Das Gesamthindernis soll lediglich mit Sprüngen überquert werden. Hier ist insbesondere auf eine ausreichende Nutzung von Turnmatten zu achten, um etwaige Stürze abzufangen. ▶  7



Abb. 10: Aufbau - Ausbruch aus dem Gefängnis



Abb. 11: Ausbruchsimpressionen

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, 1-11	Stephan Bolzenius, Christian Theis

Video

Nummer	Urheber
1-7	Stephan Bolzenius, Christian Theis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Härtig, R. & Buchmann, G.	Gerätturnen - Trainingsmethodik	Aachen	2011	Meyer & Meyer
Heymann, N. & Leue, W.	Planung von Sportunterricht	Baltmannsweiler	2008	Schneider

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Stephan Bolzenius, Christian Theis /Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz