

# Funktionales Laufen, Springen und Werfen

## in der Halle

Kindern und Jugendlichen die Grundbewegungsformen (basic pattern) des menschlichen Sich-Bewegens erfahren zu lassen ist eine der wichtigsten sportpädagogischen Aufgaben. Im Zuge der gesellschaftlichen Veränderungen bieten sich vielen Kindern und Jugendlichen weniger natürliche Bewegungserfahrungen als früher, weshalb es der Lehrkraft obliegt, diese zu ermöglichen. Entsprechend des koordinativen Funktionsmodells, dass Kindern und Jugendlichen der Aufbau sinnhafter Beziehungen zwischen ihren individuellen Fähigkeiten und den Herausforderungen spezifischer Bewegungsaufgaben ermöglicht werden muss, ist eine Hinwendung zum Erfahrungs- und Lernfeld Laufen, Springen, Werfen zwingend notwendig. Eine reine Vermittlung leichtathletisch-normierter Techniken wäre deshalb fatal, weil dies den Blick der Lerner auf das komparative „höher, schneller, weiter“ einschränkt und der damit häufig frustrierenden Orientierung an Wertetabellen, statt des individuellen Könnens.

So würden Kinder und Jugendliche nur die Sportform erfahren, die ohne den wichtigen historischen Kontextbezug (Warum wird mit dem Rücken zuerst über die Latte gesprungen? Warum wirft man den Speer so weit wie möglich?) zu sinnentleerten hochtechnologisierten – und dadurch für Kinder und Jugendliche schwer nachvollziehbare und zu vollführende – Bewegungsformen führt. Erfahren sie aber auch die Brauch-/Nutzform (den Speer nicht nur weit, sondern vor allem zielgenau werfen), die Ästhetikform, die Kooperationsform und die Spaßform sowie den historischen Wandel innerhalb der Disziplinen (hier ist besonders der Hochsprung zu nennen) werden erst Bewegungsfunktionen erfahrbar. Die Bewegungen werden sinnhaft und an die individuellen Fähigkeiten angebunden, ein Erkennen und Genießen von Bewegungsmöglichkeiten auch jenseits normierter Sportanlagen wahrscheinlich.

So vielfältig wie gelaufen, gesprungen und geworfen werden kann, so vielfältig müssen auch die Bewegungsaufgaben gestaltet werden (Motivation durch Variation), um die unterschiedlichen materialen Eigenschaften zu erfahren. Die Bewegungsarrangements sind dabei auf das komplexe Zielspiel „leichtathletischer Triathlon“ ausgerichtet.

### Erfahrungsebene des Laufens

- » Von langsam bis schnell.
- » Ausdauernd Laufen (verschiedene Distanzen).
- » Vor-/seit-/rückwärts.
- » Mit etwas laufen.
- » Mit einem Partner laufen.
- » Bergauf/-ab laufen.
- » Auf verschiedenen Untergründen laufen.
- » Barfuß, mit verschiedenen Schuhen.

### Funktionales Laufen in der Halle

Nach einer kurzen Explorationsphase der Bewegungsarrangements werden die Schüler in 4 gleich große Gruppen eingeteilt, durchnummeriert (Läufer 1, 2, 3...) und verteilen sich auf die Ecken der Halle. Auf den Längs- und Querseiten (Außenbahn) befinden sich die unterschiedlichen Bewegungsarrangements (Abb. 1), durch die differenzierte Erfahrungen zum Laufen möglich werden. Auf ein Kommando startet von jeder Gruppe ein Spieler im Uhrzeigersinn beim Bewegungsarrangement, das der Gruppe am nächsten ist, und durchläuft nun den gesamten Parcours. Dabei darf er ein Bewegungsarrangement erst in Angriff nehmen, wenn ein Spieler von seiner Gruppe auf der In-

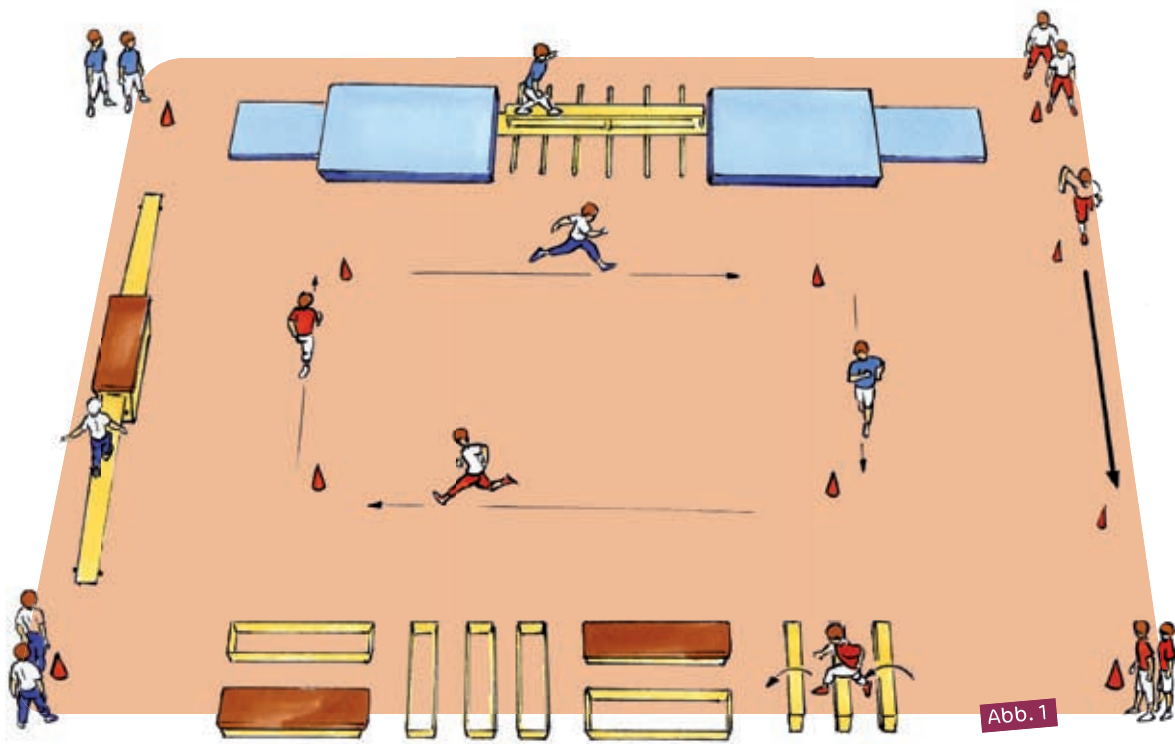


Abb. 1

nenbahn eine Runde gelaufen ist (Es ist dabei egal, wer von der Gruppe läuft, es kann jedes Mal derselbe laufen oder ständig gewechselt werden. Dadurch ist eine gewisse Grundaufmerksamkeit und Orientierung aller Schüler gewährleistet). Hat der Läufer 1 seine Runde auf der Außenbahn beendet, ist Läufer 2 an der Reihe usw. Wenn alle einmal die Außenbahn gelaufen sind, ist das Spiel oder der Wettlauf zu Ende. Als Zusatzaufgabe können die Schüler auf der Außenbahn etwas transportieren (Stab, Tennisball, Ring), was sie dem nächsten Läufer übergeben müssen.

Für diesen Parcours bietet es sich an, Klassen übergreifend zu arbeiten, da der Auf- und Abbau für eine Klasse zu Zeit intensiv wäre oder nur einzelne Arrangements behandelt werden können.

fristiges Differenzieren. Die Spieler sollen erfahren und sich dessen bewusst werden, dass sie je nach Steigung/ Gefälle ihre Füße anders Aufsetzen und Abrollen sowie ihren Oberkörper vor oder zurückbeugen. Der Kastendeckel als horizontale Ebene verdeutlicht das situative Gleichgewicht, das beim bergauf Laufen angestrebt und zugunsten des bergab Laufens wieder aufgegeben wird.

**Die einzelnen Bewegungsarrangements und ihr funktionaler Hintergrund:**

**a) Kastenstrecke (Abb. 2)**

Der erste Teil der Kastenstrecke lenkt den Blick auf das Rhythmisieren des eigenen Laufes über Hindernisse. Deshalb ist es wichtig, die Hindernisse nicht zu hoch werden zu lassen, damit der rhythmisierte Lauf nicht zum Springen wird. Nach den drei Hürden können sich die Läufer entscheiden, ob sie lieber über etwas (Kastendeckel) oder durch ein Kastenelement laufen, bevor sie ihre Schrittlänge auf den Abstand der liegenden Kastenelemente einstellen müssen. Hier kann die Lehrkraft wie bei den Hindernissen mit den Schülern die Abstände bestimmen und später thematisieren, wie Abstand der Kästen und Rhythmus des Laufens sich gegenseitig bedingen. Zum Abschluss der Strecke dürfen sich die Läufer erneut entscheiden, ob sie wie vorher etwas überlaufen oder lieber durch etwas laufen.

**b) Bergauf-Bergab (Abb. 3)**

Zwei Bänke, die an den Seiten in einen Kasten gehängt werden (mit Matten sichern), simulieren das spielerische Laufen bergauf und bergab und verlangen damit ein kurz-

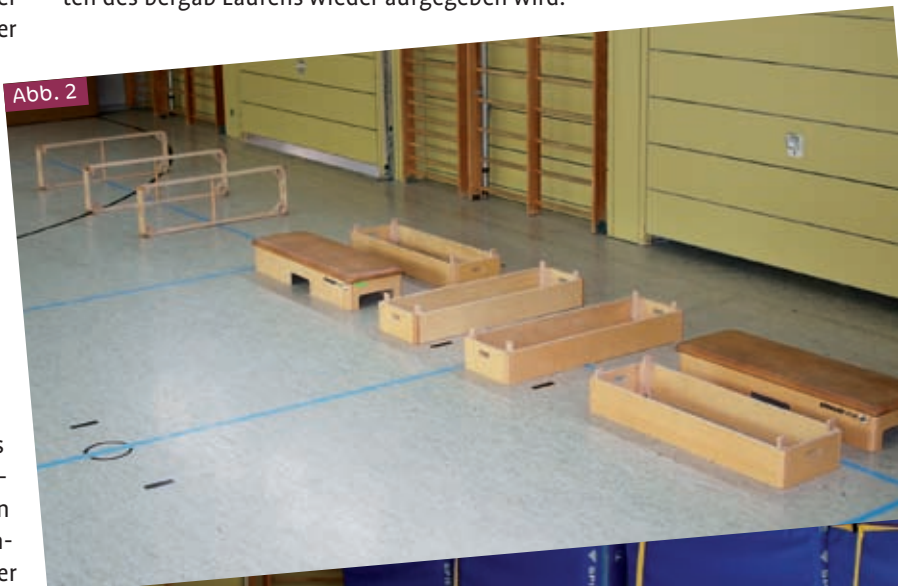


Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### c) Stapellauf (Abb. 4)

Eine Bank liegt mit der breiten Seite auf Stangen oder Gymnastikstäben, auf ihren Enden liegen längs Weichbodenmatten (damit wird das Spiel der Bank eingeschränkt), dahinter Turnmatten oder Niedersprungmatten. Die Spieler laufen also zunächst über einen stabilen Grund, ehe sich ihr Laufstil aufgrund des weicherer Untergrundes (fast wie im Sand) verändert. Sie reagieren damit auf die unterschiedliche Beschaffenheit und lernen so zu differenzieren (tiefer, weicher Untergrund ist anstrengender zu laufen). Die Bank kann sowohl durch Balancieren auf dem schmalen Steg als auch durch einen breiteren Gang neben dem Steg (aber auf der Bank) überquert werden. Sie erhält durch die Stangen/Stäbe eine herausfordernde Eigenbewegung, die differenziertere Erfahrungen als eine starre Bank ermöglicht. Die Eigenbewegung der Bank resultiert aus der Einwirkung des Spielers und stellt die reziproke Beziehung des Rhythmisierens und Reagierens heraus.

### d) Sprintstrecke

Diese kurze Strecke soll so schnell wie möglich von den Spielern überwunden werden. Aufgrund der kurzen Distanz gilt es für die Spieler hier besonders abzuwägen, wie lange der Sprint gesteigert und beibehalten werden kann und wann abgebremst werden muss.

#### Erfahrungsebene des Springens

- » In die Weite springen.
- » In die Höhe springen.
- » Mehrfach springen.
- » Auf etwas springen.
- » Über etwas springen.
- » Von etwas herunter springen.
- » Mit etwas springen.
- » Formen des Abdrucks und der Landung (ein-/beidbeinig, vor-/seit-/rückwärts, gleiches/anderes Bein

## Funktionales Springen in der Halle

Da Sprünge in die Weite nach einem Anlauf in eine Sprunggrube ein größeres Erlebnis darstellen als auf eine Matte in der Halle, liegt der Fokus der folgenden Bewegungsarrangements auf Erfahrungen zum Springen auf und von

Abb. 5



etwas, verschiedenen Formen des Abdrucks und der Landung sowie Sprüngen in die Höhe. Im Stationsbetrieb lassen sie sich großzügig in der Halle anordnen, um wenig Leerlauf zu produzieren. Bei allen Arrangements gilt zwecks Sicherheit ausreichend Abstand zum Vordermann zu halten.

### Die einzelnen Bewegungsarrangements und ihr funktionaler Hintergrund:

#### a) Die Kastentreppe (Abb. 5)

Mehrere hintereinander gestaffelte und durch Turn- und Niedersprung- (für Landungen auf den Füßen) bzw. Weichbodenmatten (für Landungen auf dem Hintern) gesicherte Kästen ergeben eine Kastentreppe, die durch unterschiedliche Formen des Abdrucks und der Landung bewältigt werden kann.

Durch die unterschiedlichen Abstände und Höhen der einzelnen Stufen müssen sich die Kinder und Jugendlichen auf jeder Ebene neu orientieren und differenzieren, wie hoch sie zum Erlangen der nächsten Stufe springen müssen. Da jedes Kind eine andere Höhe als persönliches Wagnis ansieht, dürfen sie von allen Stufen seitlich herabspringen, die Mutigen von der höchsten Stufe. Wie bei Bergauf-Bergab stellt jedes Kastenoberteil einen Zustand des situativen Gleichgewichts dar, der je nach Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten länger oder kürzer andauert und zugunsten einer entsprechend herausfordernden und zu bewältigenden Bewegungsaufgabe aufgegeben wird.

#### b) Sprungparcours (Abb. 6a + b)

Der Parcours lenkt den Fokus auf Formen des Abdrucks (ohne Anlauf) und der Landung und wie die Lerner diese als funktional bezüglich des Orientierens und Differenzierens empfinden können (Bis zu welcher Höhe ist es mir möglich auf dem Sprungbein zu landen, wie weit kann ich beidbeinig abspringen und landen ohne umzufallen, mit welchem Bein springe ich einbeinig lieber ab?). Die Elemente sind dabei so angeordnet, dass sie unterschiedliche Höhen und Weiten anbieten, die jeweils ein- oder beidbeinig, vorwärts oder seitwärts zu überspringen sind und die Landung dementsprechend ein- oder beidbeinig ausfallen kann und auf dem Sprung- bzw. Schwungbein gelandet wird. Die Materialien sind u. a. Schaumstoffblöcke, Gymnastikmatten oder Fahrradschläuche und erlauben somit gefahrlose Erfahrungen, da die Höhen/Weiten nicht als Zonen der Angst empfunden werden und ein missglückter Versuch immer eine weiche Landung garantiert. Zwischen jedem