



Niedersachsen



Leibniz
Universität
Hannover

Weiblich
Sportlich

gut drauf!

Gemeinschaftsinitiative
zur Förderung von
Bewegungs- und Sportangeboten

www.frauensportinitiative.niedersachsen.de



Praxisbeispiele

zur Durchführung der Good Practice Beispiele

Christa Zipprich, Eleonora Sattelmaier, Carolin Gospodarek
Hannover 2009

Kämpfen	3
Empfehlungen	3
Leitfragen für die Reflektionsphasen	3
Kämpfen – Spiele mit indirektem Körperkontakt	4
Bänderklau	4
Wäscheklammerjagd	4
Luftkampf	5
Tauziehen	5
Viereck-Kampf	5
Airbag	6
Reise nach Jerusalem	6
Spiele mit direkten Körperkontakt	6
Kreis ausräumen	6
Hahnenkampf	6
Möhrenziehen	7
Rückenschiebekampf	7
Papiertiger	7
Spiele	8
Pass-durch die Mitte	8
Vier-Tore-Ball	8
Futsal	9
Brettball (Reboundball)	10
Reifentreffen	11
Prellball	11
Dauerschlagen	12
Federballvariationen	12
Spiel über die Matte	12
Sechstagerennen	13
Würfellauf	13
Tanzen	14
Tanzspiel 1	14
Tanzspiel 2	14
Tanzspiel „Kaufhaus-Schiebetür“	15
Gruppenpuzzle	15
Mit dem Feuer gespielt	15
Kombination Aerobic	16
Candy Dance	17
Gehen – Walken – Laufen	19
Orientierungslauf „Popstars-Suche“	19
Bälle-Transport-Lauf	19
Zeitschätzlauf	19
Zeiteinschätzen und Schritte zählen	20
Entspannung	20
Bierdeckelentspannung	20
Igel-Massage	20
Regentropfen	21
Atemübungen	21
Literatur	22

Kämpfen

Empfehlungen

Beim Ringen und Raufen gelten wenige, allerdings unverzichtbare Regeln:

- Dem Kampfpartner gilt es zunächst Respekt und entsprechende Achtung entgegen zu bringen.
- Dabei ist alles erlaubt, was der Partnerin nicht weh tut! Es ist alles verboten, was der Partnerin Schmerzen bereitet oder sie verletzen könnte! Das heißt, dass das Schlagen, Kratzen und Kneifen, an Haaren o.Ä. ziehen nicht erlaubt ist.
- Kitzeln ist nicht erlaubt.
- Nach einem vereinbarten Signal, z.B. einem Pfiff, werden alle Handlungen und Aktionen sofort abgebrochen.
- Eine Kampfrichterin kann den Kampf unterbrechen, wenn die Kämpfenden zu aggressiv erscheinen.
- Die Schülerinnen haben die Möglichkeit nach einem vereinbarten Signal z.B. zweimal an die Schulter der Partnerin zu klopfen oder durch den Ruf „Stopp“ den Kampf zu beenden.
- Im Vorfeld ist es wichtig, den Schülerinnen zu verdeutlichen, dass die Rauf- und Kampfspiele auf dem Prinzip der Freiwilligkeit basieren: Sie müssen sich nicht auf einen Kampf einlassen, sie können auch die Funktion der Schiedsrichterinnen übernehmen.
- Die Partnerinnenwahl erfolgt durch die Schülerinnen selbst.
- Die Schülerinnen entschuldigen sich bei Regelübertretungen.
- Kleidung: Die Schülerinnen sollen langarmige Oberteile, ohne Reißverschlüsse, Schnallen und Knöpfe sowie lange Hosen anziehen, um Hautabschürfungen auf den Matten zu vermeiden. Dabei ist sinnvoll, barfuß oder mit Stoppersocken zu kämpfen. Die Schülerinnen sollen ihren Schmuck zum Kämpfen ablegen, einerseits um Verletzungen zu vermeiden, andererseits um die Schmuckstücke nicht zu verlieren bzw. zu beschädigen.

Lit.: Vgl. Langkammer 2005, S. 56 und Frommann 2006, S. 21 und S. 29.

Leitfragen für die Reflektionsphasen

In den Phasen des Experimentierens mit den Regeln sollte bewusst Zeit für Reflexionsgespräche eingeplant werden. Folgende Fragen zu Regeln, zu eigenem und fremdem Verhalten und zu Gefühlen wären möglich :

- Wurden die Regeln eingehalten? Reichen die Regeln aus? Müssen diese verändert werden?
- Konntet ihr euch darauf verlassen, dass die Partnerin sich verantwortungsvoll verhält?
- Habt ihr miteinander oder gegeneinander gekämpft?
- Habt ihr mit vollem Einsatz gekämpft oder euch zurückgehalten?

- Seid ihr an persönliche Grenzen gestoßen? Reichte die Kraft und die Ausdauer aus? Konntet ihr die Nähe der Partnerin tolerieren?
- Habt ihr euch über eine bestimmte Niederlage geärgert? Bei welcher Kampfpartnerin?
- Habt ihr eher angegriffen oder euch eher verteidigt?

Lit.: Vgl. Frommann 2005, S. 21.

Kämpfen – Spiele mit indirektem Körperkontakt

Bänderklau

Variante 1: Jede Mitspielerin steckt sich ein Band hinten in den Hosenbund. Das Ziel des Spiel ist, möglichst viele Bänder von den Mitspielerinnen zu klauen. Die ergatterten Bänder werden vorne in den Hosenbund gesteckt und dürfen nicht mehr weggenommen werden. Der Körperkontakt ist bei diesem Spiel nicht erlaubt. (vgl. Langkammer 2005, S. 55)

Variante 2: Die gestohlenen Bänder werden hinten in den Hosenbund gesteckt und können erneut von den anderen Mitspielerinnen erbeutet werden.

Variante 3: Die Mitspielerinnen, die keine Bänder mehr besitzen, scheiden aus dem Spiel aus. Wer zum Schluss die meisten Bänder hat, hat das Spiel gewonnen.

Das Spiel wird nach einer vorgegebenen Zeit beendet.

Material: Bänder

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 86 und vgl. Funke-Wieneke 1992, S. 66 und Langkammer 2005, S. 55.

Wäscheklammerjagd

Variation 1: Die Schülerinnen bekommen bunte Wäscheklammern, die sie seitlich an ihrem T-Shirt befestigen. Die Spielerinnen versuchen innerhalb einer vorgegebenen Zeit einerseits die eigenen Klammern zu verteidigen, andererseits bei den anderen die Klammern zu erbeuten. Dabei ist es nicht erlaubt, die Klammern zu verdecken oder festzuhalten. Die erbeuteten Klammern werden am T-Shirt befestigt.

Variation 2: Zwei Schülerinnen treten gegeneinander an, eine von ihnen hat drei Klammern, die andere hat keine.

Variation 3: Die Hälfte der Gruppe hat pro Schülerin jeweils drei Klammern, die anderen haben keine. Die Gruppe, die keine Wäscheklammern hat, versucht von der Gegengruppe möglichst viele zu erbeuten. Nach drei bis fünf Minuten zählen die Gruppen ihre Wäscheklammern.

Variation 4: Das Spielfeld wird immer enger gezogenen.

Variation 5: Das Ziel ist, möglichst viele Klammern in verschiedenen Farben zu erbeuten.

Variation 6: Wer schafft es, die meisten Klammern innerhalb einer Minute zu erbeuten?

Variation 7: Das Ziel ist, möglichst schnell die eigenen Klammern loszuwerden, in dem diese an der Kleidung der Mitspielerinnen befestigt werden. Wer am Ende des Spiel die geringste Anzahl an Klammern an der Kleidung trägt, hat das Spiel gewonnen.

Materialien: bunte Wäscheklammern

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 88 und vgl. Funke-Wieneke 1992, S. 67.

Luftkampf

Variation 1: Zwei Schülerinnen treten gegeneinander an. Sie müssen einerseits ihren eigenen Luftballon in der Luft halten und andererseits den der Mitspielerin auf den Boden schlagen. Jede Bodenberührung zählt als ein Punkt. Fällt der eigene Luftballon zu Boden, wird ein Punkt abgezogen.

Variation 2: Jede Schülerin hat zwei Luftballons.

Variation 3: Die Schülerinnen dürfen nur mit der linken Hand oder dem linken Fuß den Ball schlagen.

Variation 4: Die Schülerin A jagt die Schülerin B, die Schülerin B jagt die Schülerin C, die Schülerin C jagt die Schülerin D usw.

Variation 5: Alle Schülerinnen, die einen Luftballons in der gleichen Farbe haben, spielen gegeneinander.

Variation 6: Alle Schülerinnen spielen gegeneinander.

Material: Luftballons in verschiedenen Farben

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 98.

Tauziehen

Variante 1: Zwei Mannschaften stellen sich gegenüber auf und ziehen an einem Tau. Die Mannschaft, die es schafft, ihre Gegenmannschaft über eine vorher festgelegte Linie zu ziehen, hat gewonnen.

Variante 2: Zwischen zwei Langbänken liegt eine dicke Weichbodenmatte (z. B. eine Saltomatte). Die Partnerinnen positionieren sich gegenüber auf den Bänken und halten ein Seil am Ende locker in der Hand. Durch Ziehen mit unterschiedlichem Krafteinsatz soll die Partnerin auf die Matte („Wassergraben“) gezogen werden.

Variante 3: Wie Variante 2, zusätzlich stehen die Schülerinnen auf einem Bein.

Variante 4: Beide Partner sitzen auf einer Teppichfliese im Schneidersitz, sie halten ein Tau zwischen sich und ziehen die Partnerin heran.

Material: Seile, Tau, Langbänke, Weichbodenmatten, Teppichfliesen

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 106.

Viereck-Kampf

Ein Tau wird mit einem lösbaeren Knoten zusammengebunden. Vier Schülerinnen lehnen sich von innen so gegen das Tau, dass ein Viereck entsteht. In den Ecken steht in Abständen jeweils ein Hütchen. Das Ziel ist, durch das Ziehen mit dem Körper das Hütchen umzustoßen. Dabei darf das Tau nicht mit den Händen festgehalten werden.

Material: Tau, vier Hütchen

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 95.

Airbag

Variante 1: Beide Partnerinnen halten vor dem Körper einen Pezziball als Airbag. Aus dem Stand versuchen sie sich gegenseitig über eine Markierung zu schieben.

Variante 2: Auf einer Mattenfläche versuchen alle, sich gegenseitig von den Matten zu schieben.

Material: Pezzibälle

Lit.: Frommann 2006, S. 104.

Reise nach Jerusalem

Variation 1: Dieses Spiel ist an das den Schülerinnen bekannte Spiel „Die Reise nach Jerusalem“ angelehnt. Statt der Stühle liegen Matten in einem Kreis aus. Zusätzlich liegen entsprechend der Anzahl der Matten Medizinbälle in der Mitte des Kreises. Die Schülerinnen laufen um den Kreis herum, nach einem vereinbarten Signal versuchen alle einen Ball zu erobern und sich auf eine Matte zu stellen. Wer nach 30 Sekunden im Ballbesitz ist, bekommt einen Punkt. Nach jeder Runde wird ein Ball und eine Matte entfernt. Die Schülerin mit den meisten Punkten wird Ballkönigin.

Variation 2: Es werden Gymnastik-, Tennis-, Hand- und Softbälle in die Mitte des Kreises gelegt.

Material: Matten, Medizinbälle oder andere Ballarten, evtl. lebhafte Musik und CD-Player

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 97.

Spiele mit direkten Körperkontakt

Kreis ausräumen

Variante 1: In einem Viereck von 3x3 m befinden sich ca. zehn Schülerinnen. Jede Schülerin versucht, einerseits im Viereck zu bleiben, andererseits alle anderen Schülerinnen hinauszudrängen. Diejenigen, die das Feld mit beiden Füßen verlassen haben, bekommen einen Minuspunkt und können erneut in das Spiel einsteigen. Nach einer vorher festgelegten Zeit werden die Punkte verglichen. Die Schülerin, die am wenigsten Punkte hat, ist die Siegerin.

Variante 2: Zwei Mannschaften von a' fünf Schülerinnen kämpfen gegeneinander. Die Gruppe, die zuletzt noch Spielerinnen im Kreis hat, hat gewonnen.

Material: vier Markierungshütchen, Bänder

Lit: vgl. Behrends/Saak 2008, S. 24

Hahnenkampf

Variation 1: Zwei Spielerin stehen auf einem Bein und halten ihre Arme vor der Brust verschränkt. Sie versuchen, durch Stoßen und Schieben die Gegnerin zum Aufsetzen des zweiten Beins zu zwingen.

Variation 2: Die Spielerinnen befinden sich in einem markierten Feld, sie versuchen, sich gegenseitig zum Verlassen des Feldes zu zwingen.

Material: Markierungshütchen

Lit.: Vgl. Behrends/Saak 2008, S. 28.

Möhrenziehen

Alle Spielerinnen liegen im Kreis auf dem Boden und halten sich an den Armen fest bzw. haken sich ein. Der Bauer versucht „die Möhren“ zu ernten, indem er eine „Möhre“ an den Beinen zieht. „Die Möhren“ halten sich fest und helfen sich untereinander. Die aus dem Kreis Herausgezogenen werden zu den Erntehelfern des Bauern. Die Spielerin, die bis zum Schluss durchgehalten hat, ist die Siegerin.

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 115.

Rückenschiebekampf

Variation 1: Beide Spielerinnen befinden sich Rücken an Rücken stehend in der Mitte einer ca. vier bis sechs Meter breiten Gasse, die von zwei Außenlinien markiert ist. Nach einem Signal versuchen beide Spielerinnen, ihre Partnerin über die Außenlinie zu schieben.

Materialien: Krepp-Band

Lit.: Vgl. Sportpädagogik 2003, S. 7 und vgl. Langkammer 2005, S. 55.

Variation 2: Die Spielerinnen sitzen Rücken an Rücken auf einer Langbank. Um das Gleichgewicht besser halten zu können, sind die Arme seitlich ausgestreckt. Das Gesäß hat kontinuierlich Kontakt mit der Langbank. Die Schülerinnen versuchen, auf ein Kommando die Gegnerin über eine Markierung bzw. von der Bank zu schieben.

Materialien: Langbank, Krepp-Band zur Markierung der Außenlinien

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 140.

Papiertiger

Variation 1: Es treten zwei Paare gegeneinander an. Jedes Paar befestigt ein Zeitungsblatt zwischen sich an der Kleidung mit den Wäscheklammern. Das Ziel ist es, das Gegenpaar mit Oberarm- oder Schultergriff über eine Linie zu schieben, ohne dass die Zeitung dabei reißt. Die Schülerinnen müssen ihren Kraftansatz mit der jeweiligen Partnerin abstimmen und dosieren.

Variation 2: Er treten drei Schülerinnen gegen drei an.

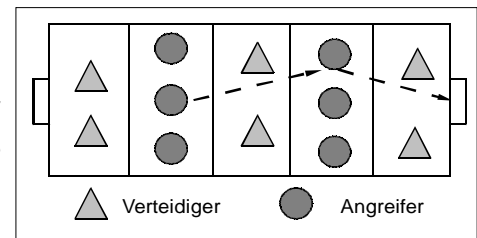
Material: Zeitungen, Wäscheklammern

Lit.: Vgl. Frommann 2006, S. 133.

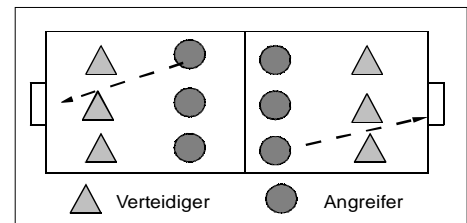
Spiele

Pass-durch die Mitte

Variante 1: Das Spielfeld wird in fünf Zonen eingeteilt. Zwei Teams teilen sich in Gruppen auf. Die Mannschaften übernehmen jeweils die Rolle der Angreifer oder der Verteidiger, was zu Beginn des Spiels festgelegt wird, und bewegen sich nur in den Zonen. Um ein Tor erzielen zu können, müssen die im äußeren Feld stehenden Spielerinnen den Ball über die Mitte spielen. Die verteidigende Mannschaft versucht, das zu verhindern. Nach einer festgelegten Zeit wird getauscht.



Variante 2: Das Spielfeld besteht aus zwei Zonen. In der Mitte steht eine Mannschaft, die immer die Rolle des Angreifers übernimmt. Außen positionieren sich die Spielerinnen der zweiten Mannschaft und übernehmen die Rolle der Verteidiger. Nach einer festgelegten Zeit wird getauscht.



Variante 3: Aufbauend auf der ersten Varianten verteilen sich die Mannschaften so im Raum, dass die Schülerinnen die festgelegten Rollen der Verteidiger bzw. der Angreifer übernehmen. Ein Tor kann nur eine Angreiferin erzielen.

Material: Ball, Leibchen

Lit.: Vgl. Kröger 2005, S. 69.

Vier-Tore-Ball

Variante 1: Im Spielfeld werden vier Tore (z.B. Slalomstangen) aufgestellt. Die Tore können von beiden Seiten angespielt werden. Einen Punkt bekommt eine Mannschaft, wenn sie es schafft, den Ball durch die Tore hin und her zu spielen. Aus diesem Grund müssen sich die Spieler einer Mannschaft vor und hinter einem Tor positionieren, um ein Zuspiel untereinander zu ermöglichen. Je größer das Spielfeld gewählt wird, desto kleiner müssen die Tore sein.

Wenn der Ball nach einem erzielten Punkt erneut ohne Berührung der gegnerischen Spielerinnen durch das Tor gespielt wird, bekommt die Mannschaft zwei Punkte.

Variante 2: Die Tore werden so auf dem Spielfeld aufgestellt, dass jeweils zwei diagonal zueinander stehen. Die Gruppe wird in vier Mannschaften aufgeteilt, die alle gleichzeitig auf dem Feld agieren. Es spielen zwei Mannschaften gegeneinander immer auf die diagonal aufgestellten Tore, dabei dürfen die Tore von beiden Seiten angespielt werden (s. Variante 1).

Material: Leibchen, Ball, acht Slalomstangen

Lit.: Vgl. Kröger 2005, S. 55.

Futsal

„Futsal, ursprünglich ‚Futebol de Salao‘ (Hallenfußball) – das ist Fußball in der Sporthalle in seiner schönsten Form.“ (Hermans & Engler 2009, S.14)

- Spielidee ähnlich dem Fußball: zwei Mannschaften versuchen mit einem Ball, der nur mit dem Fuß gespielt werden darf, gegeneinander Tore zu erzielen- Standardisiertes Spielfeld: Hallenhandballfeld (Rechteck 40 m x 20 m)
- Standardisierte Handballtore (3 m x 2 m)
- Spielzeit: zwei Halbzeiten à 20 Minuten (reine Spielzeit)
- 2 Mannschaften aus je 4 Feldspielern und einem Torwart, 7 Wechselspieler erlaubt (Wechsel beliebig oft, zu jedem Zeitpunkt innerhalb der Wechselzone)
- Merkmale: * rasante Balltechnik
 - * fintenreiches Dribbling
 - * fast körperlos, dennoch kampfbetont
 - * Mannschaftssport vs. individuelle Tricks und Finten
- Grundtechniken: * Ballannahme
 - * Dribbling und Ballführung
 - * Passen
 - * Schuss
 - * Finten und Tricks
 - * Torspielertechnik

Das Spielgerät

- Ball unterscheidet sich sowohl vom Fußball als auch vom Filzball
 - aus Leder oder anderem hochwertigen Material gefertigt
 - Merkmale: * Umfang: 62- 64 cm
 - * Gewicht: 400- 440 g
 - * Druck: 400- 600 g/cm²
 - * extrem verminderte Sprungkraft
- durch Sprungreduktion erleichterte Ballkontrolle (Ballannahme und –führung)
- Eignung für schönes, technisch geprägtes Fußballspiel

Regeln

- neben den Festlegungen zu Spielfeld, Ball, Anzahl und Ausrüstung der Spieler, Schiedsgericht und Dauer des Spiels gibt es im Futsal besondere Regelungen, die verbotenes Spiel und unsportliches Betragen, kumulierte Fouls, den Strafstoß, den Einkick und den Torabwurf betreffen (siehe Hermans & Engler 2009, S.174ff.)
- die Regeln fördern ein faires Spiel, denn:
- Hineingrätschen ist grundsätzlich verboten, dadurch minimiertes Verletzungsrisiko
 - Ahndung individueller Fouls und kumulierter Fouls (Teamfouls): Fouls aller Spieler einer Mannschaft werden pro Halbzeit addiert, erste 5 Mannschaftsfouls durch Freistoß am Ort des Vergehens mit gegnerischer Mauer geahndet, ab dem 6. Foul Freistoß an 10-Meter-Marke ohne gegnerische

Mauer

→ die Regeln fördern schnelles Spiel und effektive Spielzeit, denn:

- Torwart darf von seinen 4 Feldspielern nur unter bestimmten Bedingungen angespielt werden, was taktisches und langweiliges „Hin- und Hergeschiebe“ vor dem Tor verhindert
- 4-Sekunden-Regel: jeder ruhende Ball, z.B. Eckstoß, Freistoß und Einkick, muss innerhalb von vier Sekunden ausgeführt werden, ansonsten erhält die gegnerische Mannschaft den Ball
- unattraktives Zeitspiel ist ausgeschlossen, da bei jeder Spielunterbrechung die Zeit angehalten wird

Vorteile

→ „Futsal ist...

- schnelles, dynamisches Spiel auf engem Raum
- schönes Spiel auf technisch hohem Niveau
- attraktives Spiel für alle Könnensstufen mit vielen Toren
- ideal für den Einstieg in das Fußballspiel, für das Erlernen der grundlegenden Fußballtechniken
- kampfbetontes, aber faires Spiel mit geringerer Verletzungsgefährdung
- in nahezu jeder Sporthalle nach den offiziellen FIFA-Regeln spielbar.“
(Hermans & Engler 2009, S. 19)

→ Eignung des Futsals für koedukativen Sportunterricht (siehe dazu Examensarbeit Möller 2009, S.22ff.):

- Mädchen und Jungen können dieser neuen Bewegungsform vorurteilsfrei gegenüber treten
- Mädchen können sich einer fußballähnlichen Sportart nähern ohne Angst vor dem Ball bzw. scharfen/ unkontrollierten Schüssen haben zu müssen
- Vorteilhafte Eigenschaften des Balles erleichtern Mädchen (und auch Jungen), die wenig Geschick im Umgang mit dem Fuß haben, das Erlernen dieser Fertigkeiten (Erfolgsenerlebnisse, Motivation)
- dadurch Abbau/ Überwindung von Vorurteilen/ Geschlechtergrenzen möglich
- ebenso neuer Zugang zum Fußball für fußballstarke Schüler, da neue Regeln, neues Spielgerät und neue Herausforderungen wie Tricks
- Differenzierung nach Leistungsniveau, Geschlecht oder individuellen Fähigkeiten und Interessen sowohl in gemeinsamen als auch in getrennten Unterrichtsphasen möglich

Literatur:

Hermans, Vic & Engler, Rainer. (2009). Futsal: Technik- Taktik- Training. In Gdawietz, Gregor & Schwehm, Wolfgang (Hrsg.). *Futsal: Technik- Taktik- Training*. Aachen: Meyer & Meyer.

Kieschnick, M. & Roschinsky, J. (2007). Futsal: Der neue Fußballtrend in der Schule. *Betrifft Sport*, 29 (5), 15-23.

Möller, Stefan. (2009). *Futsal in der Schule – Entwicklung eines didaktischen Konzepts zur Einführung einer neuen Spielsportart*. Unveröffentlichte schriftliche Hausarbeit im Rahmen der ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien. Leibniz Universität Hannover.

Brettball (Reboundball)

Variante 1: Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf einem Basketballfeld mit dem Ziel, einen Ball so gegen das gegnerische Basketballbrett zu spielen, dass eine Mitspielerin den abprallenden Ball aus der Luft fangen kann. Jeder gefangene Ball zählt einen Punkt. Nach einem erzielten Punkt bekommt die gegnerische Mannschaft den Ball.

Prallt der Ball von dem Brett ab und landet auf dem Boden oder wird er von einer Spielerin des Gegenteams gefangen, gibt es keinen Punkt.

Der Ball darf nur gepasst werden. Sofern mit einem Basketball oder Handball gespielt wird, sollte auch das Dribbeln erlaubt sein.

Variation 2: Der Ball soll so gegen das gegnerische Basketballbrett gespielt werden, dass er anschließend den Boden berührt.

Material: Ball (Basketball, Volleyball, Gymnastikball, Handball oder Rugby-Ei), Leibchen

Lit.: Vgl. Lange/ Sinning 2007, S. 42.

Reifentreffen

Variante 1: Zwei Spielerinnen prellen den Ball mit der Hand oder Faust nacheinander in einen Kreis bzw. in einen Reifen am Boden. Sie spielen miteinander mit dem Ziel, möglichst lange den Ball im Spiel zu halten. Welches Spielerinnen-Paar hält den Ball am längsten im Spiel?

Variante 2: Die Spielerinnen spielen gegeneinander. Sie bekommen einen Punkt, wenn die Gegenspielerin einen Fehler begangen hat. Dies geschieht, wenn diese den Ball nicht mehr in den Kreis zurückprellen kann. Der Ball darf dabei nur im Zielkreis den Boden berühren, dabei gehört der Reifenrand zum Inneren des Reifens.

Variante 3: Es spielen zwei Paare gegeneinander. Dabei wird um den Reifen ein größerer Kreis markiert, in dem der Ball nach dem Aufprallen im Reifen einmalig aufkommen darf, bevor er zurückgeschlagen werden muss. Das Ziel ist, durch ein geschicktes Spiel die Gegnerin zu einem Fehler zu zwingen.

Variante 4: Das Spiel kann auch mit Speckbrettschlägern und einem Tennisball nach den Regeln der Varianten 1 und 2 gespielt werden.

Material: Reifen, Kreis (Kreisdurchmesser ca. 3-5 m), ein Ball pro Paar, es können Volleybälle, Softbälle, Handbälle oder Tennisbälle verwendet werden.

Lit.: Vgl. Heise 2005, B1.3-5 und B1.3-7.

Prellball

Variante 1: Zwei Mannschaften (1-4 Spielerinnen pro Mannschaft) spielen gegeneinander auf einem Badmintonfeld über ein Netz, eine Bank oder eine Zauberschnur. Das Ziel ist, den Ball so zu spielen, dass der Gegner den Ball nicht regelgerecht zurückprellen kann.

Jeder Ball muss zuerst im eigenen Feld und anschließend im Feld des Gegners aufkommen. Der Ball wird mit der flachen Hand oder Faust bzw. dem Unterarm gespielt. Das Spiel beginnt mit einem Aufschlag, der hinter der Grundlinie ausgeführt wird. Die Punkte werden wie beim Tischtennis gezählt. Zwei Zuspiele innerhalb der Mannschaft sind bei jedem Angriff erlaubt. Springt der Ball außerhalb des Spielfeldes, so ist dies ein Fehler.

Variation 2: Der Ball wird direkt zurückgespielt, ohne ein Zuspiels innerhalb einer Mannschaft.

Variation 3: Die Spielerinnen spielen wie beim Tischtennis-Doppel abwechselnd den Ball, ein Zuspiel innerhalb der Partner ist nicht erlaubt.

Variante 4: Es wird ein Rundlauf gespielt. Dabei muss genügend Platz um das Spielfeld vorhanden sein.

Material: Volleyball, Prellball oder Softprellball, umgedrehte Bänke oder Zauberschnur

Lit.: Vgl. Heise 2005, B2.5-8 und Lange 2007, S.102.

Dauerschlagen

Zwei Spielerinnen stehen jeweils in einem Reifen und schlagen sich mit dem Badminton-Schläger die Federbälle zu, ohne den Reifen zu verlassen. Das Ziel ist, möglichst viele Ballkontakte in 60/90/120 Sekunden zu schaffen.

Material: Reifen, Federbälle und Badminton-Schläger

Lit.: Vgl. Lemke 2007, S. 42.

Federballvariationen

Variante 1: Zwei Teams bestehend aus zwei oder drei Spielerinnen spielen in einem festgelegten Feld gegeneinander. Jedes Team bekommt einen Schläger und ist gefordert, diesen innerhalb der eigenen Mannschaft nach jedem Schlag zu wechseln.

Variante 2: Es spielen zwei gegen zwei. Die Spielerinnen eines Teams halten straff zwischen sich ein doppelt gelegtes Seil. Jede Spielerin hat einen Schläger.

Variante 3 – Ein Rundlaufspiel: Die Schülerinnen wechseln nach einem ausgeführtem Schlag die Seite. Jede Schülerin hat einen Schläger.

Material: Hütchen für die Begrenzung des Spielfeldes, kein Netz, Badminton-Schläger, Federbälle. Alternativ kann auch mit Holzbrettschlägern und anderen Bällen gespielt werden.

Lit.: Vgl. Riecke-Baulecke 2004, S. 165.

Spiel über die Matte

Variante 1: Die Schülerinnen spielen sich gegenseitig den Federball über die Weichbodenmatte, die sich hochkant zwischen zwei kleinen Kästen befindet, zu. Die Schülerinnen sollen mit dem passenden Abstand zur Matte experimentieren.

Variante 2: Die Schülerinnen stehen in markierten Feldern (Abstand von der Matte mehr als 4 m) und spielen sich die Federbälle zu, ohne das Feld zu verlassen.

Material: Weichbodenmatte, zwei kleine Kästen, Badminton-Schläger, Federbälle, Markierungshütchen

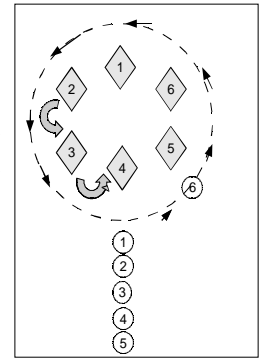
Lit.: Riecke-Baulecke 2004, S. 165.

Sechstagerennen

Zwei gleich große Gruppen spielen gegeneinander. Die erste Gruppe stellt sich im Kreis auf und spielt sich einen Federball zu, wobei der Ball immer nur zu der benachbarten Mitschülerin gespielt werden darf. In der gleichen Zeit laufen die Schülerinnen der anderen Gruppe nacheinander viermal um den Kreis herum. Wie viele Balldurchgänge schafft die erste Gruppe?

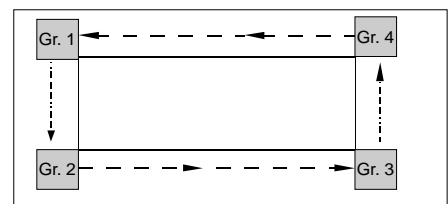
Material: Zwei Federbälle, für jede Schülerin ein Badmintonschläger

Lit.: Vgl. Lemke 2007, S. 40.



Würfellauf

Die Schülerinnen teilen sich in vier Gruppen auf und positionieren sich an der jeweiligen Station des Spielfeldes. Jede Gruppe läuft um das Spielfeld herum. Jede Schülerin transportiert dabei einen Federball auf dem Schlägerkopf. Nach einer gelaufenen Runde würfelt jede an ihrer Station, addiert die Punkte und läuft eine weitere Runde. Die Gruppe, die als erste 50/100 Punkte erreicht, hat gewonnen.



Material: Federbälle, Badmintonschläger, jede Gruppe hat einen Würfel, einen Stift und ein Blatt Papier

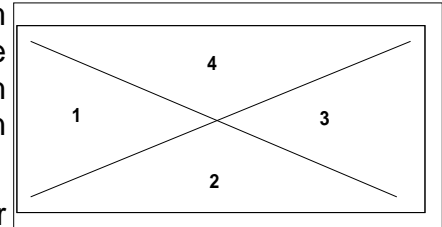
Lit.: Vgl. Lemke 2007, S. 40.

Tanzen

Tanzspiel 1

In diesem Spiel experimentieren die Schülerinnen mit Bewegungen zu vorgegebener Musik. Der Raum wird in vier Bereiche eingeteilt. Mögliche Aufgaben in den Feldern, die im Vorfeld vereinbart werden können, sind:

1. Bewegungen in der tiefen (rollen um die eigene Körperachse, kriechen usw.), mittleren (bewegen im Raum mit der Vorstellung, dass sich die Raumdecke in der Bauchhöhe befindet) und hohen Ebene (sich auf den Fußballen mit dem nach oben ausgestreckten Körper bewegen).
2. Die Bewegungen werden eckig und kraftvoll oder rund und fließend ausgeführt.
3. Die Bewegungen erfolgen langsam oder schnell, im Rhythmus der Musik oder ohne einen erkennbaren Rhythmus.



Die Schülerinnen tanzen nach vorgegebenen Aufgaben, sie wechseln selbständig die Felder und versuchen, die Übergänge zwischen diesen möglichst passend zu gestalten.

Materialien: CD-Player, Musik, Krepp-Klebeband

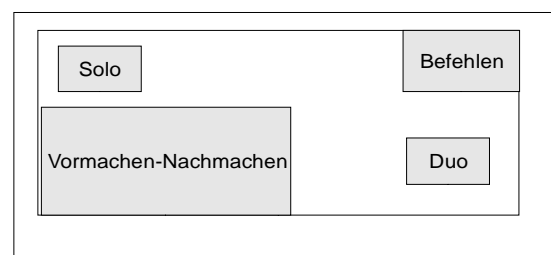
Musikvorschlag:

Tanzspiel 2

In diesem Spiel tanzen die Schülerinnen zu vorgegebener Musik und übernehmen im Laufe des Spiels verschiedene Rollen, die an einem bestimmten Ort festgelegt sind. Dabei müssen sie auf ihre Mitschülerinnen achten, aber auch selber den Mut haben, verschiedene Rollen zu übernehmen.

Die Felder können mit Krepp-Band oder mithilfe von Seilen abgegrenzt werden. Folgende Aufgaben werden in den Feldern übernommen:

1. **Solo-Platz:** Eine Schülerin tanzt ein Solo, alle anderen verharren im Freeze oder sinken zu Boden. Um mögliche Hemmungen zu vermeiden, bietet es sich an, verschiedene Gegenstände wie Tücher, Seile oder Reifen dazu zulegen.
2. **Duett-Platz:** Hier tanzen zwei Schülerinnen gemeinsam. Die anderen Schülerinnen tanzen ihre Bewegungen weiter. Hier kann ein Stuhl oder ein Kasten aufgestellt werden, der zur Bewegung mit der Partnerin einen Grund liefert.
3. **Vormachen-Nachmachen-Platz:** Sobald sich eine Person in diesem Feld aufstellt, müssen alle Schülerinnen oder mindestens fünf von ihnen dieser Person folgen und alle vorgemachten Bewegungen nachmachen.
4. **Dirigenten-Platz:** Hier stellt sich eine Schülerin auf und übernimmt die Funktion des Dirigenten, indem sie der gesamten Gruppe laut mitteilt, welche Bewegungen



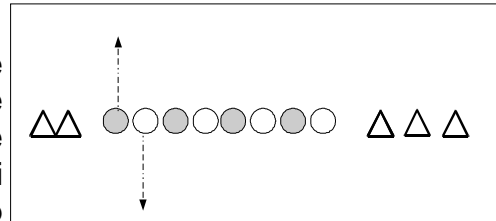
alle ausführen müssen, beispielsweise den Raum schnell überqueren, sich über den Boden rollen usw.

Materialien: CD-Player, Musik, Krepp-Band, Seile, bunte Tücher, einen kleinen Kasten

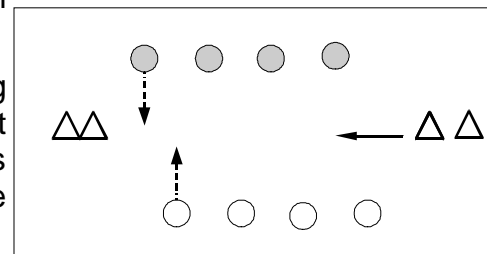
Tanzspiel „Kaufhaus-Schiebetür“

Die Kunden müssen, um in das Kaufhaus zu gelangen, einen Gang, der in einem bestimmten zeitlichen Rahmen durch eine Schiebetür geöffnet wird, überqueren.

Eine „Schiebetür“ entsteht, in dem sich die Schülerinnen Schulter an Schulter in einer Linie aufstellen und abwechselnd in die entgegengesetzte Richtung schauen. Indem die Schülerinnen drei Schritte vorgehen und einen vierten Schritt als Tap ausführen, öffnet sich die „Tür“ und es entsteht ein Gang. Dieser schließt sich, wenn die Schülerinnen rückwärts in die Ausgangsposition gehen.



Die anderen Schülerinnen überqueren den Gang beispielsweise nur gehend (und nicht laufend), mit kleinen Trippelschritten, mit großen Schritten, rückwärts usw. Die Schülerinnen müssen, bevor sich die „Schiebetür“ schließt, den Gang verlassen haben.



Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln die Gruppen ihre Rollen.

Die Schülerinnen erfahren durch dieses Spiel gemeinsames Handeln in der Gruppe, das rhythmische Bewegungen zur Musik, Einschätzen der Zeit und die Anpassung der Bewegung an Faktoren wie Zeit, Raum und Dynamik.

Materialien: CD-Player, Musik

Musikvorschlag: Dance Spetters II, CD2, Nr. 23.

Gruppenpuzzle

Gruppen von mehreren Teilnehmern (fünf bis zehn) tanzen oder laufen frei in der Halle zur Musik. Auf ein Signal – Ausbleiben der Musik – finden sich die Gruppenmitglieder zusammen und stellen eine vorgegebene Zahl, einen Buchstaben, eine Figur oder eine Szene mit ihren Körpern dar.

Material: Musik, CD-Player

Lit.: Vgl. Brugger 2004, S. 248 (Nr. 903).

Mit dem Feuer gespielt

Eine Schülerin springt an der Stelle mit einem Seil. Die andere kommt seilspringend auf diese zu und spielt damit „mit dem Feuer“. Sobald sich die Seile berühren, lassen beide Schülerinnen ihre Seile fallen (nicht wegwerfen!) und die zuvor auf der Stelle springende Schülerin versucht, die andere Schülerin zu fangen.

Material: Springseile

Lit.: Vgl. Brugger 2004, S. 67 (Nr. 131).

Kombination Aerobic

Teil A (rechter Fuß beginnt immer)

Schläge	Anzahl	Beine	Arme
1 – 8	4	step touch nach vorne (kann auch gesprungen werden)	beim Tap/Landung in die Hände klatschen
1 – 8	4	hop scotch (Wade zum Po)	Unterarme parallel zum Boden; vor dem Körper öffnen und schließen
1 – 8	4	step touch zurück	<i>siehe oben</i>
1 – 8	4	hop scotch (Wade zum Po)	<i>siehe oben</i>

Teil B

Schläge	Anzahl	Beine	Arme
1 – 8	2	grape vine (RF beginnt)	
1 – 8	2	knee cross (L beginnt, dann R)	an die Hüfte
1 – 8	2	grape vine (LF beginnt)	
1 – 8	2	knee cross (R beginnt, dann L)	an die Hüfte

Teil C

Schläge	Anzahl	Beine	Arme
1 – 8	4	cha cha cha nach vorne	mitschwingen
1 – 4	1	mambo (vor, zurück)	
5 – 8	1	Drehung 90° nach R (Zwischenstopp bei 45 °; Knie hoch)	zweimal kreisen, Handflächen zeigen nach vorne
1 – 8	4	cha cha cha nach vorne	mitschwingen
1 – 4	1	mambo (vor, zurück)	
5 – 8	1	Drehung 90° nach R (Zwischenstopp bei 45 °; Knie hoch)	zweimal kreisen, Handflächen zeigen nach vorne

Alles wieder von vorne!

Candy Dance

Choreographer: Nick Gül und Malte Benecke
 Musik: Christina Aguilera – *Candy Man*
 (aus dem aktuellen Album *Back to Basics*)

Intro: 4 Takte (Beginn gleich nach dem Text „Sweet sugar candy man“)

Teil	Zählzeiten	Beine	Arme
Yes Sir!	1 u 2 u	RF seit, LF ran, RF seit, LF ran	R Hand zum Militärgruß an die Stirn, L Hand an L Hüfte
	3 u 4 u	LF seit, RF ran, LF seit, RF ran	L Hand zum Militärgruß an die Stirn, R Hand an R Hüfte
	5 u 6 u 7 u 8 u	<i>wie oben</i>	<i>wie oben</i>

Arme hoch, unten schnipsen	1	RF schräg nach vorn	Hände 2x nach oben R werfen
	2	LF schräg nach vorn	Hände 2x nach oben L werfen
	3, 4	RF, LF zurück in Ausgangsposition	vor jedem Schritt Hände 2x vor Bauch schnipsen
	5, 6, 7, 8	<i>wie oben (3, 4)</i>	<i>wie oben (3, 4)</i>

Im Kreuz	1	¼ nach L gedreht: RF Tap zur Seite	beide Unterarme in Gürtelhöhe nach R schwingen
	2, 3, 4	LF schräg nach vorn	<i>3x wie oben</i>
Im Kreis	5, 6, 7	RF, LF, RF im Kreis R herum gehen	
	8	LF Tap am Platz	

Swing	1	LF vor	R Arm nach vorne, L Arm zurück
	2	RF Kick nach vorne	L Arm nach vorne, R Arm zurück
	3	RF rück	R Arm nach vorne, L Arm zurück
	4	LF Tap rück	L Arm nach vorne, R Arm zurück
	5, 6, 7, 8	<i>wie oben</i>	<i>wie oben</i>

Freestyle	1, 2, 3, 4	Freestyle im Stil der 20er, 30er und 40er Jahre
		Damen: weiblich und frech, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • leicht vorgebeugt mit den Schultern wackeln - Shouldershake • flirten mit den Herren
		Herren: cool und lässig, z.B. <ul style="list-style-type: none"> • mit den Händen durch die Haare fahren, dabei mit den Knien wackeln - Rubberlegs • flirten mit den Damen

Legende: R=rechts, L=links, F=Fuß

Erweiterte Version:

Im „Swing“-Teil kann die Wiederholung (Zählzeiten 5-8) mit $\frac{1}{2}$ -Drehung getanzt werden, so dass der Candy Dance ein „Two Wall Dance“ wird (d.h. es werden 2 Wände angetanzt).

Die Schritte ändern sich dann folgendermaßen:

5: LF vor

6: $\frac{1}{4}$ Drehung nach L, RF kickt nach R (Raumrichtung vorn)

7: $\frac{1}{4}$ Drehung weiter nach L, RF rück

8: LF Tap rück

Weitere Vorschläge für den Freestyle-Teil:

Damen:

- Marilyn Monroe Pose": etwas ins Knie gehen, Oberschenkel geschlossen, mit übereinander gelegten Händen langsam am Oberschenkel herabstreichen
- eine Hand an die Hüfte, mit der anderen Hand dem Auserwählten eine Kusshand zuwerfen, dabei mit einer Hüfte hoch und runter wippen

Herren:

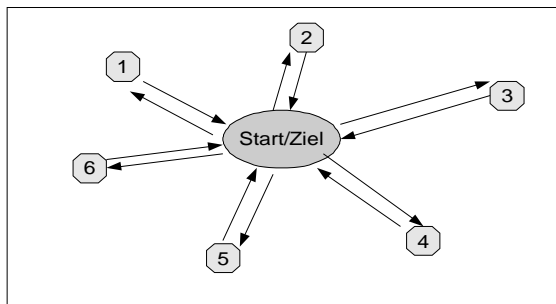
- in Rückenlage mit den Schultern wackeln (Shouldershake), Arme dabei seitwärts Hände auf den Knien, Knie mehrfach öffnen und wieder schließen; immer wenn die Knie geschlossen werden wechseln die Hände je auf das andere Knie (Anfang: R Hand auf R Knie und L auf L, danach R auf L und L auf R, dann wieder wie Anfang...)
- in Rückenlage mit den Schultern wackeln (Shouldershake), Arme dabei seitwärts Hände auf den Knien, Knie mehrfach öffnen und wieder schließen; immer wenn die Knie geschlossen werden wechseln die Hände je auf das andere Knie (Anfang: R Hand auf R Knie und L auf L, danach R auf L und L auf R, dann wieder wie Anfang...)

Quelle: <http://www.tanzsport.de/content/breitensport/breitensport/Tanz2007.pdf>

Gehen – Walken – Laufen

Orientierungslauf „Popstars-Suche“

Start und Zielpunkt sind an der gleichen Stelle markiert. Die Schülerinnen teilen sich zu dritt oder fünft einer Mannschaft zu und laufen die auf ihrer Karte angegebenen Punkte ab. Auf den Stationen finden sie Fragen, die sie beantworten müssen. Als Fragen eignen sich Bilder von aktuell den Schülerinnen bekannten Pop-Stars, Fragen zu unterschiedlichen Wissensgebieten oder auch Rätsel. Die Antwort bekommen die Schülerinnen im Zielbereich, den sie erreichen müssen, bevor sie zu der nächsten Station weiter laufen.



Die Mannschaften sollen unterschiedliche Laufstrecken ablaufen bzw. eine andere Reihenfolge der Stationen auf ihrer Laufkarte vorgegeben bekommen.

Materialien: Stationstafeln, Aufgabenblätter, Stifte (ein Stift an jeder Station), Laufkarten (eine Karte pro Gruppe)

(Fragen und Bilder zu den einzelnen Stationen hinzufügen)

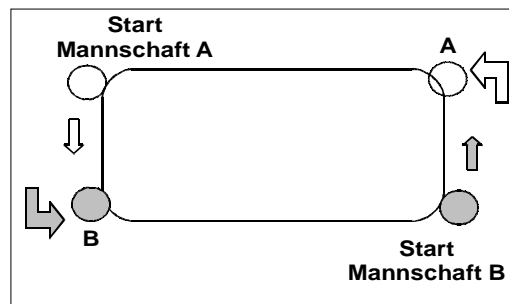
Lit.: Vgl. Bader 2005, S. 50.

Bälle-Transport-Lauf

Es werden zwei Gruppen gebildet, die gegeneinander um einen Sportplatz laufen. Das Ziel ist, möglichst innerhalb von 10-12 Minuten die Bälle (z.B. Tennisbälle) von einem Platz zum anderen zu tragen. Gewonnen hat die Mannschaft, die die höchste Anzahl von Bällen innerhalb einer vorgegebenen Zeit transportiert hat.

Materialien: vier Eimer in zwei Farben, gleiche Anzahl von Bällen pro Mannschaft, Fähnchen bzw. Hütchen zur Markierung der Laufstrecke

Lit.: Vgl. Bader 2005, S. 48.



Zeitschätzlauf

Variante 1: Die Schülerinnen laufen in individuellem Tempo in einem vorher festgelegten Raum (Sportplatz, Halle). Die Aufgabe ist, die Laufzeit von 2-4 Minuten genauer einschätzen zu können. Diejenigen, die glauben die Zeit sei bereits um, setzen sich auf eine in der Mitte des Raum aufgestellten Bank oder auf das Feld. Die Schülerin, die die geringste Abweichung von der zeitlichen Vorgabe hat, ist dann die Siegerin.

Material: Stoppuhr, Matte oder eine Langbank, vier bis sechs Hütchen

Variante 2: Die Schülerinnen laufen in individuellem Tempo in einem abgegrenzten Raum und schätzen die Laufzeit zwischen Start- und Stoppsignal. Diejenige, die das Zeitintervall

am genauesten benennen kann, ist die Siegerin. Die Laufzeit sollte 2-4 Minuten betragen und es sollten 4-6 Durchgänge durchgeführt werden.

Variante 3: Die Schülerinnen bilden selbständig Dreier- bis Fünfergruppen, eine Schülerin bestimmt mithilfe einer Stoppuhr eine Laufzeit von 2 bis 3 Minuten, die Gruppenmitglieder schätzen nach dem Laufen die gelaufene Zeit ein. Die Schülerin, die am besten schätzen konnte, übernimmt die Führung.

Material: eine Stoppuhr pro Gruppe

Lit.: Vgl. Bader 2005, S. 45.

Zeiteinschätzen und Schritte zählen

Variante 1: Die Schülerinnen schätzen im Vorfeld ein, wie viele Schritte sie in 10 Minuten zügigen Gehens machen werden. Jede Schülerin bekommt einen Schrittzähler und startet, die Lehrkraft stoppt die Zeit. Nach dem Ablauf der Zeit werden die Ergebnisse verglichen.

Variante 2: Die Schülerinnen gehen 500/1000/3000 Schritte und geben vorher eine Einschätzung ab, wie lange sie dafür benötigen werden. Die Schülerinnen gehen ausgestattet mit den Schrittzählern gemeinsam los. Nach dem Erreichen der gewählten Schritte, wird die Zeit gestoppt und mit den Einschätzungen verglichen. Diese Aufgabe können die Schülerinnen in Partnerarbeit durchführen, indem nur ein Schrittzähler eingesetzt wird und die Schülerinnen im Gleichschritt gehen.

Beide Varianten sollten nach Möglichkeiten draußen in einem nahe gelegenen Park oder auf dem Sportplatz durchgeführt werden. Es bietet sich an, die Umgebung der Schule bzw. der Sportstätte so gemeinsam zu erkunden. Unterhaltungen während des Gehens sind möglich, da der Schrittzähler das Zählen der Schritte übernimmt.

Material: Schrittzähler, Stoppuhren

Entspannung

Bierdeckelentspannung

Variante 1: Eine Schülerin legt sich bequem mit dem Bauch auf eine Matte und schließt dabei die Augen. Die Partnerin verteilt nun vorsichtig Bierdeckel auf dem gesamten Körper der Mitschülerin und übt dabei einen leichten Druck aus. Die liegende Schülerin bleibt eine Weile in dieser Position bis ihr die Bierdeckel wieder herunter genommen werden.

Variante 2: Statt der Bierdeckel können andere Objekte auf den Körper gelegt werden.

Material: ruhige Musik, CD-Player, Bierdeckel, Zeitungen oder Sandsäckchen, Matten

Lit. Langkammer 2005, S. 58.

Igel-Massage

Auf dem Körper der liegenden Schülerin wird ein Igelball oder ein Luftballon mit einem leichten Druck gerollt.

Material: Igelbälle oder Luftballons, Matten

Regentropfen

Der Körper der liegenden bzw. sitzenden Schülerin wird von der Partnerin mit den Fingerspitzen abgeklopft. Die Lehrkraft erzählt dazu eine Geschichte: Nieselregen, große Tropfen, kleine Tropfen, wenige Tropfen usw.

Material: Matten

Lit.: Vgl. Günzel 1997, S. 65.

Atemübungen

Die Schülerinnen nehmen eine entspannte Position auf einer Matte ein, dabei können sie im einfachen Schneidersitz sitzen oder sich auf den Rücken legen. Um sich besser auf die eigene Atmung konzentrieren zu können, ist es empfehlenswert die Augen zu schließen. Die Leiterin gibt folgende Anweisungen zu den Atemübungen (Günzel 1997, S. 64):

„Nasentatmung: Beim Einatmen fühlst du deinen Atem an den inneren Nasenwänden entlangstreifen – ebenfalls beim Ausatmen – beim Ein- und Ausatmen fühlst du, wie dein Atem an den inneren Nasenwänden entlangstreift. Du konzentrierst dich nur auf dieses Gefühl des Atemströmens in deiner Nase – du fühlst dich ruhig, entspannt dabei.

Nasentatmung: Du hältst ein Nasenloch zu und atmest 6mal durch das andere ein und aus. Dann hältst du das andere Nasenloch zu und atmest durch das eine 6mal ein und aus – einige Male wiederholen – danach wieder „normal“ atmen.

Bauchatmung: Lege deine Hände auf den Bauch (unterhalb deines Nabels) – atme in deinen Bauch hinein, so daß sich deine Bauchdecke wölbt wie ein Luftballon, den man mit Luft füllt – beim Ausatmen senkt sich deine Bauchdecke (der Luftballon wird ganz leer) – einige Male wiederholen ohne jede Anstrengung oder Anspannung – danach ganz ruhig und gleichmäßig weiter atmen.

Vollatmung: Beim Ausatmen lasse deinen Atem solange durch deine leicht geöffneten Lippen strömen, bis du das Gefühl hast, daß deine Lunge ganz leer ist – in das entstandene Vakuum atmest du wieder automatisch ein – wiederholen.

Vollatmung: Beim Ausatmen stellst du dir vor, du würdest eine vereiste Fensterscheibe mit deinem warmen Atem auftauen wollen – beim Ausatmen spürst du deinen warmen Atem durch deine Lippen strömen – wieder einatmen – wiederholen.

Vollatmung: Beim Ausatmen pustest du in deiner Vorstellung eine große, brennende Kerze aus – du hörst deinen Atem, wie er aus dir herausströmt – wieder einatmen – wiederholen.“

Lit.: Günzel 1997, S. 64.

Literatur

- Bader, Rolf; Chounard, Dietmar; Eberle, Fred u.a. (2005). Handreichungen für den Sportunterricht. Leichtathletik in der Schule. Band 1: Laufen und Sprinten. Stuttgart: Stiftung „Sport in der Schule“ Baden-Württemberg. Ministerium für Kultur, Jugend und Sport.
- Berends, Günter; Saak, Fabian (2008). Rugby in der Schule. Sportspiele (Praxis ideen, 22, Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport). Schorndorf: Hofmann.
- Beudels, Wolfgang (2008). Handgreifliche Entwicklungsförderung. Ringen und Kämpfen im Sportunterricht, Sportunterricht, 57, 132-137.
- Brugger, Lisa; Schmid, Anita; Bucher, Walter (Red.) (2004). 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen. 11., unveränd. Aufl. Schorndorf: Hofmann.
- DTV (2007) Candy Tanz. <http://www.tanzsport.de/content/breitensport/breitensport/Tanz2007.pdf>
- Frommann, Bettina (2006). Wilde Spiele. Sportspiele (Praxis ideen, 22, Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport) Schorndorf: Hofmann.
- Funke-Wieneke, Jürgen (1992). Ringen und Raufen. In Hans Circus (Hrsg.), Kinder brauchen Bewegung. Brauchen Kinder Sport? (66-70). Aachen: Meyer & Meyer.
- Geißler, B. Willi; Hachtel, Regina; Prunsche, Klaus (2005). Arbeitshilfe Ballspiele. Baden-Württembergische Sportjugend; Sportjugend Niedersachsen; Sportjugend Nordrhein-Westfalen.
- Günzel, Werner (1997). Wahrnehmen und Bewegen. Sicherheit im Schulsport. (Schriftenreihe des BAGUV zur Theorie und Praxis der Unfallverhütung und Sicherheitserziehung in Schulen und Kindergärten, Heft 8) BAGUV: München.
- Hermans, Vic & Engler, Rainer. (2009). Futsal: Technik- Taktik- Training. In Gdawietz, Gregor & Schwehm, Wolfgang (Hrsg.). *Futsal: Technik- Taktik- Training*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Kieschnick, M. & Roschinsky, J. (2007). Futsal: Der neue Fußballtrend in der Schule. *Betrifft Sport*, 29 (5), 15-23.
- Lange, Silke; Sinnig, Silke (2007). Neue und bewährte Ballspiele für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.
- Langkammer, Sonja (2005). Ringen und Raufen. Ein Projekt mit Mädchen an einer Schule für Lernbehinderte. *Praxis der Psychomotorik*, 30 (1), 53-55.
- Lemke, Klaus-Dieter; Becker, Klaus-Michael; Bieger, Stefan u.a. (2007). Badminton in der Schule. Eine Informationsmappe für Lehrerinnen und Lehrer. Deutscher Badminton-Verband. Aachen: Meyer & Meyer.
- Möller, Stefan. (2009). *Futsal in der Schule – Entwicklung eines didaktischen Konzepts zur Einführung einer neuen Spielsportart*. Unveröffentlichte schriftliche Hausarbeit im Rahmen der ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Gymnasien. Leibniz Universität Hannover.
- Riecke-Baulecke, Thomas (Hrsg.) (1999). Entdeckungsreise im Schulsport. Lehrwege für den Unterricht. Braunschweig: Westermann.