

Reaktionsübungen

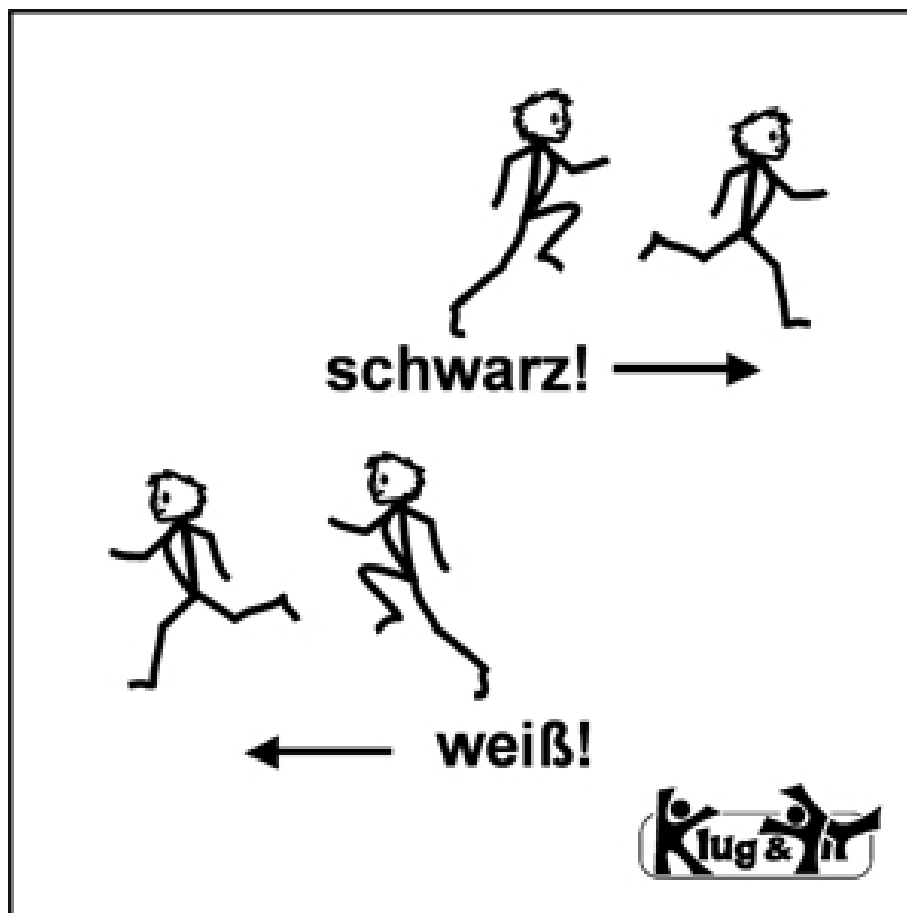
Pädagogische Perspektive

Zielbereich: Verbesserung der konditionellen/koordinativen Fähigkeiten

Thema: Verbesserung der Schnelligkeit/Beweglichkeit/
Kraft/Ausdauer/Reaktionsfähigkeit

Inhalt: verschiedene Spiele

Methode: siehe folgende Seiten



Inhaltsverzeichnis

1. Einführung

2. Spiele aus dem Unterricht

- 2.1 Schwarz – Weiß
- 2.2 Nummernball
- 2.3 Prellball

3. Zusätzliche Spiele

- 3.1 Ball retten
- 3.2 Takeshi
- 3.3 Zauberer und Erlöser
- 3.4 Sechstagerennen
- 3.5 Schattenlauf
- 3.6 Schätze sammeln
- 3.7 Variationsbeispiel zu Schätze sammeln
- 3.8 Linienlauf
- 3.9 Schneehürdenlauf
- 3.10 Waldjagd

4. Quellenangaben

1. Einführung

Die Unterrichts Anregungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit beschränken sich in meiner Arbeit auf zwei Themenbereiche.

1. Lauf- und Fangspiele

2. Reaktionsspiele mit dem Ball

Diese Lauf- und Fangspiele verbessern nicht nur die Reaktionsfähigkeit, sondern auch die Orientierungsfähigkeit. Die Schüler lernen in den folgenden Spielen

- schnell anzutreten und eine kurze Laufstrecke mit hohem Tempo zu bewältigen,
- das Lauftempo zu variieren: schnell und langsam zu laufen, abzustoppen oder die Laufrichtung zu ändern,
- auf Überraschungen zu reagieren, aber auch
- die Fänger zu beobachten, um eventuell schnell zu reagieren und sich in Sicherheit zu bringen,
- so zu laufen, dass es zu keinem Zusammenstoßen kommt,
- auf ihre Mitspieler zu achten, um eventuell Hilfestellung zu leisten,
- Hindernisse zu erkennen und ihnen auszuweichen.

Um den Schwierigkeitsgrad in manchen Spielen zu erhöhen, wird empfohlen, die Anzahl der Fänger zu erhöhen. Die Schüler lernen sehr schnell, das Spiel so zu gestalten, dass es zu keinen Zusammenstoßen kommt. Dadurch gewinnt das Spiel an Attraktivität.

Lauf und Fangspiele sind sehr belastungsintensiv. Die meisten Kinder können sich für einen kurzen Zeitraum sehr hoch belasten. Es wird jedoch empfohlen, Erholungsphasen einzubauen, damit die Schüler wieder ihre volle Leistungsfähigkeit erreichen können.

Unmittelbar danach ist oft eine hohe Bewegungsintensität nicht mehr möglich. Die für die Schüler benötigten Pausen, ergeben sich oft aus dem Spielverlauf. Die Erholungsphasen können auf durch Unterbrechungen gewährleistet werden, in denen man die Schüler zum Beispiel durch Hinweise, Korrekturen oder neue Varianten für das Weiterspielen motiviert.

Motivations- oder Variationsbeispiel anhand „Zauberer und Erlöser“ (wird später erörtert):

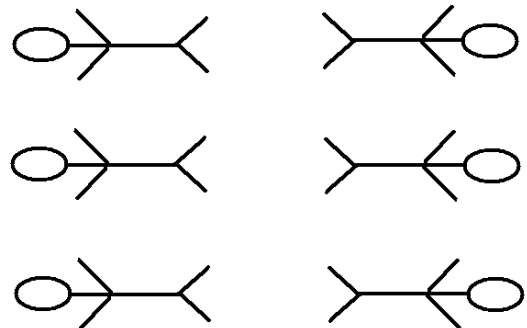
- „....beim Spielen habe ich Kinder beobachtet, die nur bemüht waren, sich vor dem Zauberer zu retten und keinen einzigen Mitschüler/in erlöst haben. Ich bin neugierig, ob Ihr das beim nächsten Mal besser macht.“
- „....das habt ihr so gut gemacht, dass die drei Zauberer, obwohl sie sich sehr angestrengt haben, nicht geschafft haben, alle Schüler/in zu verzaubern. Beim nächsten Durchgang nehmen wir noch einen Zauberer dazu.“
- „....die Zauberer haben es geschafft, alle Schüler/in zu verzaubern. Mir fällt auf, dass einige von euch Schwierigkeiten haben, verzauberte Kinder zu erkennen und sie dann zu befreien. Beim nächsten Mal klatschen die Verzauberten mit den Händen über den Kopf und rufen laut um Hilfe.“

Auf diese Art und Weise kann jedes beliebige Lauf- und Fangspiel, welches normalerweise sehr schnell beendet wäre, möglicherweise um bis zu 15 Minuten länger spielen und gleichzeitig die Motivation der Schüler aufrechterhalten.

2. Spiele aus dem Unterricht

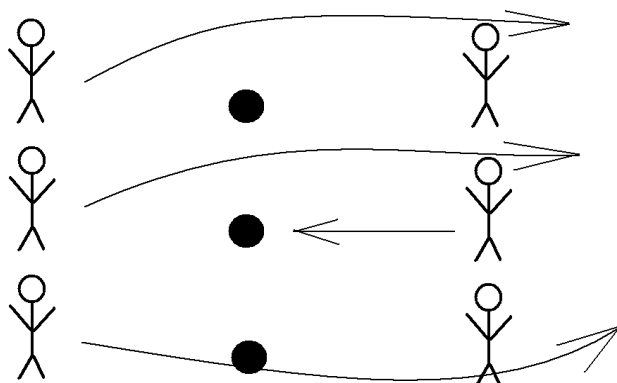
2.1 Schwarz – Weiß

Jeder legt sich mit seinem/r Partner/in an der Mittellinie gegenüber auf. Es wird empfohlen, die Schüler nie mit den Köpfen zueinander hinzulegen. Eine Gruppe wird die Farbe Schwarz zugewiesen, die andere Gruppe erhält die Farbe Weiß. Ruft der Lehrkörper nun zum Beispiel „Schwarz“, muss jede/r Schüler/in der Gruppe Schwarz versuchen, eine/n Schüler/in der Gruppe Weiß zu fangen. (bei „Weiß“ ist es umgekehrt!)



2.2 Nummernball

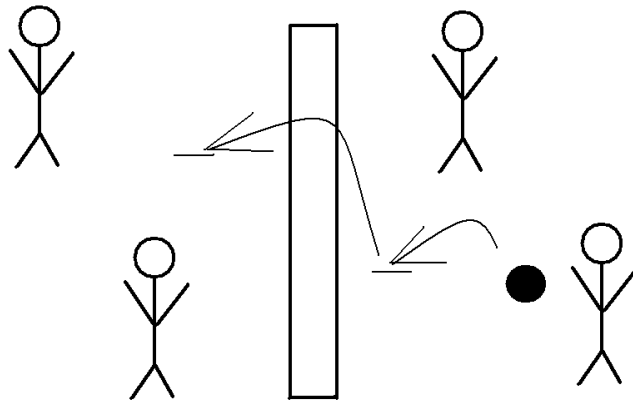
Es werden 2 Mannschaften gebildet. Die eine Mannschaft wird von 1 beginnend durchnummeriert, die andere von 11 an. Die 1er stehen den 11ern gegenüber, die 2er den 12 usw. In der Mitte befinden sich Softbälle. Der Lehrkörper er-



wählt nun eine Zahl. Diese Zahl (Schüler/in) muss nun zur Mittellinie laufen und versuchen, jemanden aus der anderen Mannschaft abzuschießen. Ziel der anderen Mannschaft ist es, die gegenüberliegende Seite zu erreichen, ohne getroffen zu werden.

2.3 Prellball

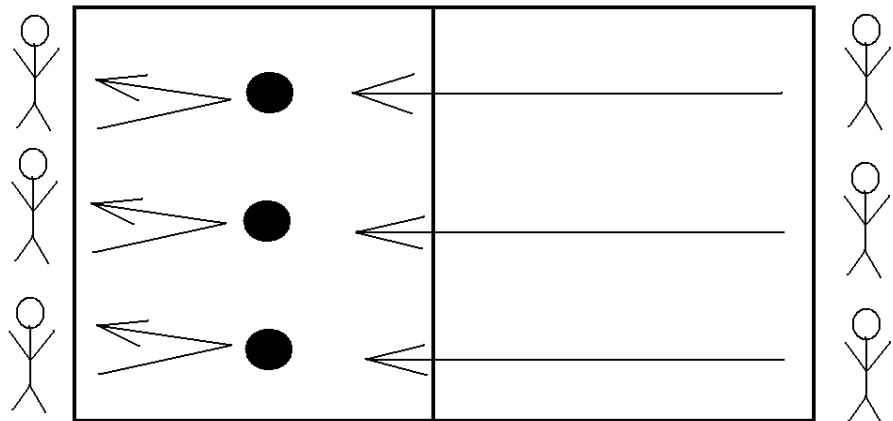
Das Spielfeld ist das Federballfeld. In der Mitte steht eine Langbank. Es spielen jeweils zwei Mannschaften gegeneinander, die wiederum aus nur 2 Schülern/innen besteht. Wenn möglich, wird ein Volleyball benutzt. Der Ball muss im eigenen Feld aufkommen und dann über die Langbank ins andere Feld springen. Der Ball darf niemals die Bank berühren. Es kann mit der offenen Hand oder mit der Faust gespielt werden.



3. Zusätzlich Spiele

3.1 Ball retten

Die Schüler stehen paarweise gegenüber an der Linie des Volleyballfeldes. Auf der einen Seite stehen die Retter, auf der anderen die Fänger. Der Ball jedes Retters liegt in der Mitte der Spielhälfte (entspricht $\frac{1}{4}$ des Feldes). Nach dem Startzeichen laufen die Paare los. Die Retter versuchen den Ball zu holen und hinter die

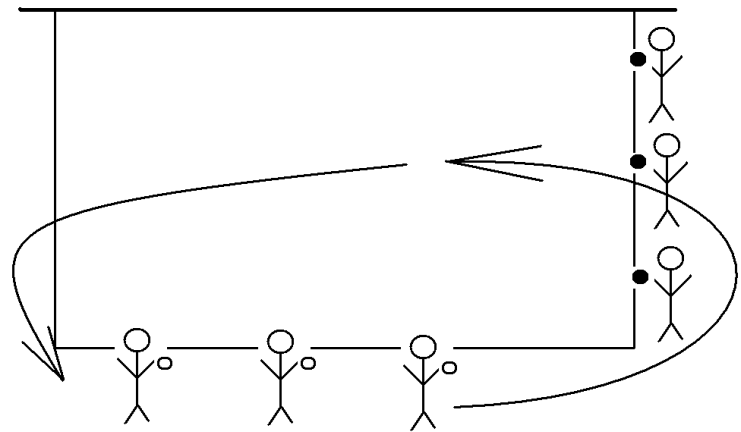


eigene Grundlinie zu bringen, ohne dabei von den Fängern gefangen zu werden. Um zu variieren können die Retter – Fänger Rollen getauscht werden.

3.2 Takeshi

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Eine Mannschaft besteht aus Schützen. Diese stellt sich inter einer gegebenen Linie, die Parallel zur Wand läuft, mit Blick zur Wand auf. Jeder Schütze hat einen Ball. Die andere Mannschaft stellt die Läufer. Ihre Aufgabe ist es,

zwischen den Schützen und der Wand durchzulaufen, ohne dabei von den Schützen getroffen zu werden. Schafft es ein Läufer nicht getroffen zu werden und die Ziellinie zu überqueren, so erhält er eine Belohnung. Diese kann in Form eines Tennisballes sein. Die Belohnung wird dann an einem geeigneten Platz, der nicht im Laufweg sein soll, abgelegt. Die Schützen haben 2 Minuten Zeit, um so viele Tennisbälle wie möglich anzuhäufen. Die Schützen dürfen ins Feld laufen, um ihre Bälle zurückzuholen, dürfen dabei jedoch nicht die Läufer behindern. Die Läufer laufen außen zurück und versuchen ihr Glück erneut.

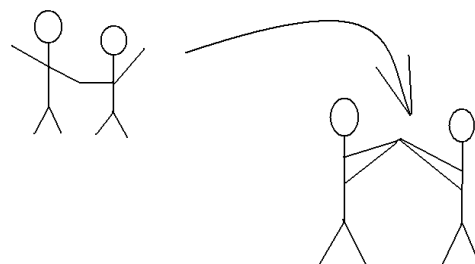


so erhält er eine Belohnung. Diese kann in Form eines Tennisballes sein. Die Belohnung wird dann an einem geeigneten Platz, der nicht im Laufweg sein soll, abgelegt. Die Schützen haben 2 Minuten Zeit, um so viele Tennisbälle wie möglich anzuhäufen. Die Schützen dürfen ins Feld laufen, um ihre Bälle zurückzuholen, dürfen dabei jedoch nicht die Läufer behindern. Die Läufer laufen außen zurück und versuchen ihr Glück erneut.

Tipp: In der Schule nur mit Softbällen spielen!

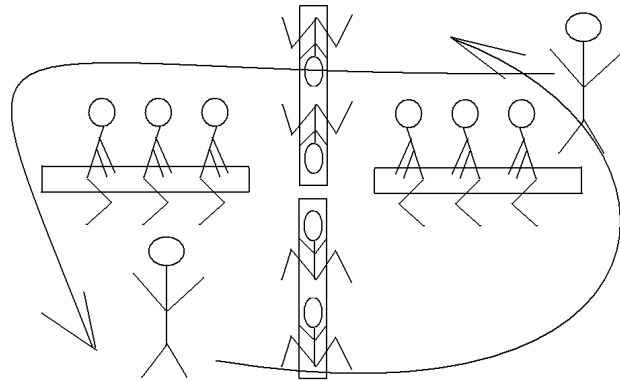
3.3 Zauberer und Erlöser

Die Schüler gehen paarweise zusammen. Einige Paare werden zu Zauberpaaren bestimmt. Durch Abschlagen können sie andere Kinderpaare „verzaubern“. Verzauberte Paare halten sich an den Händen fest und bilden einen Torbogen. Sie können befreit werden („erlöst“), wenn ein anderes Paar unter dem Torbogen hindurchläuft.



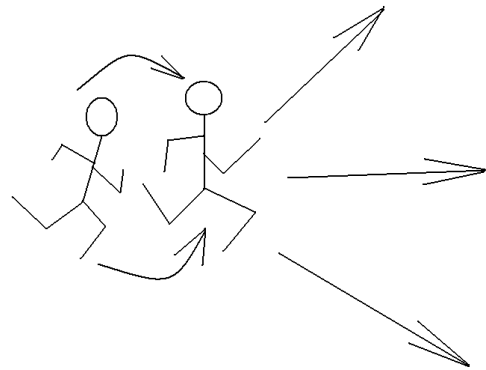
3.4 Sechstagerennen

Etwa die gleiche Anzahl Schüler sitzt auf jeweils einer Bank. Die Mannschaften sind durch farbige Bändchen gekennzeichnet. Es laufen gegeneinander jeweils die sich gegenüber sitzenden Mannschaften. Der erste läuft mit dem Staffelstab um die Bänke herum zu seiner Mannschaft zurück und übergibt den Stab an den Zweiten usw. Spielende ist, wenn der Läufer der einen Partei den Läufer der Gegenpartei eingeholt hat bzw. wenn jeder sechsmal (sechs Tage) gelaufen ist.



3.5 Schattenlauf

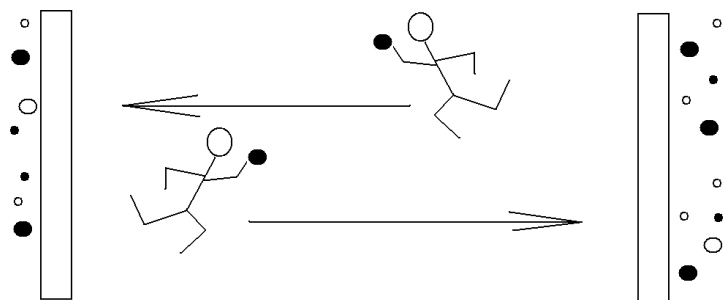
Die Schüler laufen paarweise durch die Halle. Der vordere versucht, durch Täuschungen, Richtungsänderung, Tempowechsel es seinem „Schatten“ so schwer wie möglich zu machen, hinter ihm herzulaufen. Der vordere Läufer sollte seinem „Schatten“ immer wieder die Möglichkeit einräumen, zu ihm aufzuschließen. Der Lehrer gibt an, wann und wie oft die Schüler ihre Rollen wechseln.



3.6 Schätze sammeln

An den Hallenseiten gegenüber liegen beispielsweise hinter einer Bank – gleichmäßig verteilt – verschiedene „Schätze“ (Bälle, Keulen, Parteibänder, Hütchen, usw.). Es sollten mindestens zwei „Schätze“ pro Kind vorhanden sein, besser noch mehr.

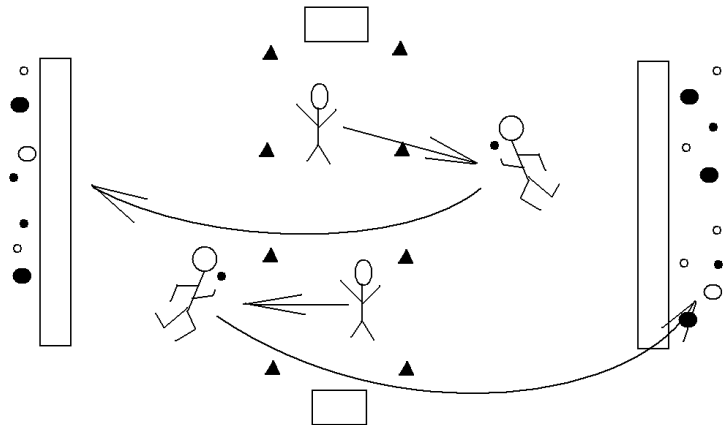
Die Schüler werden in zwei gleichstarke Mannschaften geteilt. Die Mannschaften laufen



dann in die gegenüberliegenden „Schatzkammern“, dürfen jeweils nur **einen Schatz** mitnehmen und ihn in die eigene Schatzkammer zurückbringen. Das Spiel kann, je nach Ausdauer oder Motivation der Schüler, zwischen 2 – 3 Minuten dauern.

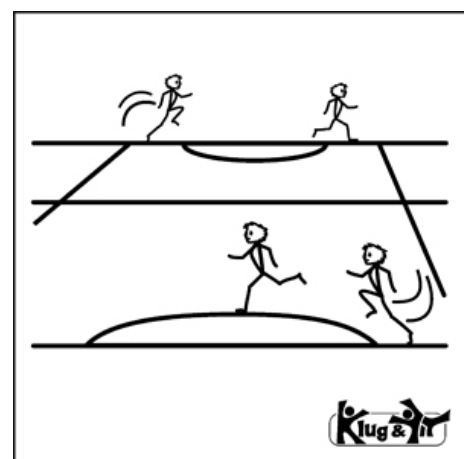
3.7 Variationsbeispiel zu Schätze Sammeln: mit Hindernissen

Auf ihrem Laufweg müssen die „Schätzesammler“ eine von ein bis drei Wächtern bewachte Brücke überqueren. Werden sie dabei abgeschlagen, so müssen sie ihren „Schatz“ in die Kammer der Brückenwächter ablegen (zwei an den Hallenseiten stehende kleine Kästchen), sich einen neuen „Schatz“ holen und wiederholt versuchen, die Brücke zu überqueren. Sollten sie zurückkehren, ihre Bank berühren und erst dann von neuem versuchen, auf die andere Hallenseite zu gelangen.



3.8 Linienlauf

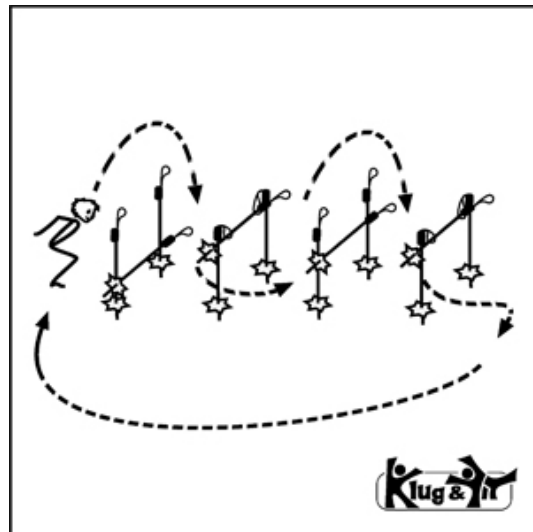
Bei dieser Übung benötigt man die gesamte Turnhalle. Die Schüler laufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten entlang der am Boden befindlichen Linien: - Sobald die Schüler die Linie wechseln oder einen Richtungswechsel (Knick der Linie) vornehmen, wird 2-3 m schnell gesprintet und dann locker weitergelaufen. - Je nach Linienfarbe unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten.



Variationen: Auf Signal (Zuruf, Anzahl von Pfiffen, Vorzeigen) von außen können Zusatzaufgaben gestellt werden: - bestimmte Fortbewegungsarten: rückwärts, seitwärts, „vierbeinig“ - bestimmte Armhaltungen: Vor-, Hoch- oder Seithalte.

3.9 Schneehürdenlauf (Reaktionsverhalten auf vorgegebene Situationen)

Benötigt werden Schi- bzw. Langlaufstöcke. Aus 3 Stöcken wird eine Hürde gebaut, die Hürden sollen unterschiedliche Höhen aufweisen. Aufgebaut wird ein Parcours bzw. in späterer Folge zwei gleich schwierige Parcours für einen Staffellauf. Im Parcours werden zuerst die Hürden entweder übersprungen oder unterkrochen. Dabei kann die Sprungform (ein- oder beidbeinig), die Fortbewegungsform (vorwärts, seitlich, rückwärts) und die Körper- bzw. Armhaltung variiert werden. Als weitere Erschwernis können Zusatzaufgaben gegeben werden: Schneebälle schießen, Schibrille aufsetzen, Hände verschränkt halten etc..



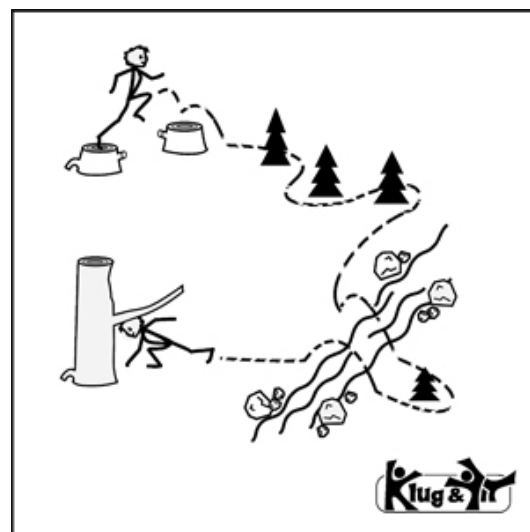
Variationen: Unterschiedliche Schneeverhältnisse provozieren

Hinweise: Schüler im Vorfeld auffordern, Haube, Handschuhe und feste Schuhe mitzunehmen.

Material: Schi- und Langlaufstöcke

3.10 Waldjagd (schnelles Reagieren auf verschiedene Reize)

Materialien oder Vorbereitungen sind nicht notwendig. Es muss ein Wald- oder Wiesenstück mit ausreichend natürlichen Hindernissen gesucht werden. Die Schüler sollen selbständig in einem festgelegten Waldstück Hindernisse überspringen und / oder unterkriechen. Auch Richtungswechsel können eingebaut werden: - Slalom um Steine oder Bäumen - über umgefallene Bäume, Steine oder kleine Bäche springen - unter Äste bzw. umgefallene Bäume durchkriechen - nur von Hindernis zu Hindernis hüpfen, ohne den Boden zu berühren.



Variationen: Die Schüler bilden Paare und ein Schüler muss die Bewegungen des anderen schattengleich nachahmen.

- Die Schüler können selbst einen Hindernisparcours entwerfen, welcher innerhalb einer bestimmten Zeit absolviert werden soll.
- Die Schüler bilden zwei oder drei Teams und im Staffelbewerb muss um einen Wendepunkt herum und wieder zum Ausgangspunkt zurückgelaufen werden.

Hinweise: Nicht die Natur zerstören.

Material: keine

4. Quellenangaben

- www.elbus.at
- Buch: Schulung der Bewegungskoordination, Übungen und Spiele für den Sportunterricht der Grundschule, Andreas Kosel, Gerhard Hecker
- Skriptum „Reaktion“, Stephanie Dirnberger