

Mein Sportstudium

(Irina Silinski)

Ein Sportstudium ist in allererster Linie sehr vielfältig, sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Von den klassischen Sportarten, wie Turnen, Schwimmen oder Leichtathletik über Kampfsportarten wie Judo und Kickboxen bis hin zum Wagnissport Klettern, konnte man jede Sportart ausprobieren und ggf. für sich entdecken. Diese Vielfalt hat allerdings auch dazu geführt, dass man an der einen oder anderen Stelle an seine Grenzen stößt. Es ist leider fast unmöglich, alle Sportarten in Perfektion zu beherrschen und das kann manchmal ganz schön frustrierend sein.

Doch das gemeinsame Trainieren und Absolvieren der Prüfungen schweiß zusammen, sodass man alle Hürden in der Gruppe meistern konnte. Kennzeichnend für das Sportstudium ist für mich deshalb auch der außergewöhnliche Zusammenhalt der Studis. Gerade durch den Praxisanteil lernt man im Laufe des Studiums einen sehr großen Teil seiner Kommilitonen kennen. Die soziale Komponente, die dem Sportunterricht stets nachgesagt wird, scheint insofern tatsächlich zu existieren. Legendär sind natürlich auch die Sportlerpartys. Wie in keiner anderen Fakultät werden diese als „Pflichtveranstaltungen“ wahrgenommen, sodass man spätestens dann auch den letzten Sportstudent(in) kennen gelernt hat.

Insgesamt schaue ich sehr gerne auf meine Zeit als Sportstudentin zurück und freue mich, neben dem fachlichen Wissen, auch einige Freunde dazugewonnen zu haben.

NEUE FORMEN DES GAMBOL JUMP

Dr. Menze-Sonneck
Universität Bielefeld
Abteilung Sportwissenschaft

Ähnlich wie Step Aerobic, Rope Skipping oder Thai Bo ist Gambol Jump ein fitnessorientierter Trendsport, der sich im Schulsport besonders für gestaltungsorientierte Unterrichtsvorhaben eignet. Wie für viele Trendsportarten typisch, setzt sich Gambol Jump aus mehreren Einzelsportarten bzw. Bewegungsaktivitäten zusammen. Gambol Jump stellt dementsprechend ein *Sampling* (Schwier, 1998; Balz 2001) aus dem alten Kinderspiel Gummitwist, dem mittlerweile als Wettkampfsportart etablierten Rope Skipping und dem in den USA als schulischen Fitnesssport betriebenen, in Deutschland aber weitgehend unbekanntem Jump Bands dar (Menze-Sonneck, 2010).

Durch eine Veröffentlichung in der Zeitschrift *Betrifft Sport* (ebd.) wurde Gambol Jump vor einem Jahr erstmals einer größeren Öffentlichkeit vorgestellt. Für weitere Verbreitung sorgten regionale Lehrer- und Übungsleiterfortbildungen. Obwohl Gambol Jump, anders als Step Aerobic, Rope Skipping oder Thai Bo, hierdurch leider noch nicht wirklich den für Trends so bedeutsamen *Tipping Point* (Gladwell, 2002; Lamprecht & Stamm, 1998) erreichen und erst recht nicht erfolgreich kommerzialisiert werden konnte, liegen mittlerweile verschiedene positive Erfahrungen mit der Umsetzung von Gambol Jump im Schulsport der Primar- und Sekundarstufe I vor. Sie zeigen, dass Gambol Jump vielfältige Formen des kooperativen und kreativen Handelns ermöglicht und SuS motiviert, sich mit gestaltungsorientierten Formen des Sich-Bewegens auseinanderzusetzen.

Zu den bewegungstechnischen Grundlagen von Gambol Jump

Wie beim Gummitwist stehen sich beim Gambol Jump zwei Springer (*Enders*) in ausreichendem Abstand gegenüber und spannen ein Gummiband um ihre Fußgelenke. Anders als beim klassischen Gummitwist bleiben sie aber nicht ruhig stehen, sondern springen einen rhythmischen Grundsprung, den sogenannten *Basic Jump* (s. Kasten), der aus dem amerikanischen Jump Bands übernommen wurde. Dieser Grundsprung wird von den *Enders* fortwährend wiederholt. Ein oder mehrere andere Springer (*Insiders*) können dann in verschiedenen Formationen und Variationen über das Band springen oder versuchen, das Band mit dem Fuß oder der Hand beim Springen aufzunehmen, sodass neue Bandmuster entstehen. Als grundlegende Bewegungstechnik springen die *Insiders* den sogenannten *Basic*

Step (siehe Kasten), mit dem sie das Band zunächst seitwärts überqueren sollten. Ähnlich wie beim Rope Skipping können aber auch akrobatische und gymnastische Tricks in die Sprungfolgen integriert werden.

Bezüglich der Sprungtechnik ist darauf zu achten, dass die Grundsprünge flach über dem Boden und leicht federnd ausgeführt werden, wobei die Fersen nicht zum Gesäß gezogen werden dürfen. Die Knie sollten dabei immer leicht gebeugt sein.

Der Sprungrhythmus kann von den Springern entweder selbst festgelegt oder an eine Musik im Viervierteltakt angepasst werden. Das Tempo sollte hierbei ca. 120-140 bpm betragen und so gewählt werden, dass den Springern stets kontrollierte Bewegungen möglich sind.

Im Rahmen einer Gestaltung können im Gambol Jump geübte *Enders* und *Insiders* versuchen, die Positionen zu tauschen, ohne dass der Bewegungsfluss unterbrochen wird. Weitere Variationsmöglichkeiten ergeben sich durch verschiedene Formen des Platzwechsels oder den Einbezug von Materialien. Vorschläge für entsprechende Bewegungsaufgaben, die die Arbeit in Kleingruppen (4-6 SuS) anleiten können, finden sich auf den Karteikarten, die je nach Lerngruppe modifiziert werden sollten (siehe Seiten 14 und 15).

DIE GRUNDSPRÜNGE IM ÜBERBLICK

Der Basic Jump

Die *Enders* springen diesen in folgendem Grundrhythmus: *out, out, in, in*. Begonnen wird in der Schlussstellung, danach erfolgen zwei Sprünge mit etwas mehr als hüftbreit geöffneten und zwei mit geschlossenen Beinen. Diese Folge wird fortwährend wiederholt.

Der Basic Step

Die *Insiders* stehen zu Beginn am besten mit der rechten Seite zum Band und springen mit dem rechten Fuß ins Band, sobald dies geöffnet wird. Mit Absprung vom rechten Fuß folgt der linke Fuß ins Band: *in, in*. Anschließend erfolgt ein Sprung mit rechts nach außen und ein weiterer Sprung rechts auf der Stelle, während der linke Fuß angehoben wird: *out, out*. Diese Sprungfolge aus *in, in, out, out* wird dann gegengleich, mit links beginnend, wiederholt.

Zur didaktischen Legitimation von Gambol Jump

Entsprechend den alten¹ nordrhein-westfälischen Lehrplänen kann ein Unterrichtsvorhaben zum Gambol Jump den Inhaltsbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen (IB 1) und den Inhaltsbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (IB 6), verbinden. Als Pädagogische Perspektiven empfiehlt sich eine Orientierung an den Perspektiven Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A), Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B) und Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E), wobei die Perspektive (B) besonders gut in Verbindung mit dem Inhaltsbereich 6 akzentuiert werden kann (MSWWF, 1999; MSWF 2001).

Wird Musik eingesetzt, lernen die SuS im Verlauf eines entsprechenden Unterrichtsvorhabens, insbesondere den durch die Musik vorgegebenen Rhythmus mit ihren Bewegungen einzuhalten oder ihre Bewegungen auf die Musik abzustimmen. Hierbei können sie sowohl vorgegebene Bewegungsmuster nach- oder umgestalten, aber auch eigene, neue Gestaltungsideen entwickeln. Die im Inhaltsbereich 6 zudem geforderte Arbeit an der Verbesserung der Bewegungsqualität bei selbst erfundenen oder vorgegebenen Kunststücken kann durch entsprechend eingeplante Präsentationsaufgaben motiviert werden. Durch regelmäßige Phasen des gegenseitigen Beobachtens und sich anschließendes Feedback verbessern die SuS hierbei zudem ihre Fähigkeiten im Beurteilen von gestalteten Bewegungen während des gesamten Unterrichtsvorhabens.

Je nach Gestaltungsabsicht und Jahrgangsstufe können ausgewählte Gestaltungskriterien eingeführt und reflektiert werden. Die Gestaltungskriterien Raum und Zeit sind hierfür besonders zu empfehlen (z. B. Springen in verschiedenen Formationen oder Positionen; auf verschiedenen Ebenen; hintereinander, nebeneinander oder umeinander herum; nacheinander oder gleichzeitig/synchron oder asynchron springen, langsam oder schnell).

Die Arbeit in Kleingruppen fördert im Gambol Jump nicht nur einerseits ein Mehr an kreativen Ideen während der Erarbeitungsphasen, sondern bietet den SuS während der Präsentationsphasen zugleich einen wichtigen „Schutzraum“, da sie sich nicht alleine vor der gesamten Klasse darstellen müssen. Nicht zuletzt eröffnet das Unterrichtsvorhaben den SuS durch die Kleingruppenarbeit spezifische Chancen für soziales Lernen.

Eine zusätzliche Motivation und Herausforderung kann dadurch geschaffen werden, dass eine gemeinsame Klassengestaltung entwickelt wird, die dann zum Abschluss des Unterrichtsvorhabens in der Schulöffentlichkeit, z. B. im Rahmen eines Schulfestes, präsentiert wird. Wie die Erarbeitung einer solchen Klassengestaltung im Rahmen eines Unterrichtsvorhabens aussehen kann, ist im Überblick im Kasten (Seite 13) dargestellt.

Mit Blick auf die Erarbeitung der Gestaltung im Unterricht sowie ihre abschließende Präsentation ist davon auszugehen, dass Gambol Jump gerade besonders gut für SuS geeignet ist, die im Bereich der Bewegungsgestaltung noch weitgehend unerfahren sind: Denn durch den bisher unbekanntem Einsatz der Gummibänder als Ausgangspunkt für den Gestaltungsprozess finden die SuS beim Gambol Jump ein Material vor, an dem sie sich „festhalten“ können, sodass der eigene Körper mit seinen Bewegungen weniger im Mittelpunkt des Bewusstseins steht (Frohn 2010, 4f.). Zum anderen ist anzunehmen, dass die bereits angesprochene Nähe zu den sportiven und fitnessorientierten Gestaltungsformen des Rope Skippings weniger Hemmungen provoziert und die Bereitschaft der SuS fördert, sich auf das Gestaltungsvorhaben einzulassen (ebd.). Bisherige Erfahrungen im Unterricht haben gezeigt, dass dies für Mädchen und Jungen gleichermaßen gilt.

Möglichkeiten der Differenzierung ergeben sich durch die Auswahl entsprechender Bewegungsaufgaben: Z. B. können motorisch stärkere SuS versuchen, beim Springen zusätzlich die Arme einzusetzen, in verschiedene Richtungen oder auf einem Bein über das Band zu springen. Variationen der Sprunghöhe oder des Sprungtempos sind ebenso denkbar wie Sprünge im Liegestütz.

Durch den Einbezug von verschiedenen Materialien kann vor allem den unterschiedlichen inhaltlichen Interessen der SuS entsprochen werden. So können z. B. Bälle, Jongliertücher oder Sprungseile eingesetzt werden. Im Turnen versierte SuS können versuchen, Bocksprünge, Räder oder andere Überschlüge in das Springen zu integrieren.

Ein Unterrichtsvorhaben zum Gambol Jump in der Grundschule

Das hier skizzierte Unterrichtsvorhaben wurde von Anna Lindenberg (2010) mit einer dritten Klasse durchgeführt. Ziel des Unterrichtsvorhabens war die Erarbeitung einer gemeinsamen Klassengestaltung, die dann anlässlich eines Schulfestes aufgeführt wurde.

Um die Selbstständigkeit der SuS zu fördern und ihnen eine größere Identifikation mit der Gestaltung zu ermöglichen, wurden die verschiedenen Elemente der Gestaltung dabei nicht komplett von der Lehrkraft vorgegeben, sondern größtenteils von den SuS im Rahmen von

Kleingruppenarbeiten, ausgehend von ausgewählten Bewegungsaufgaben, entwickelt. Lediglich der gemeinsame Beginn und das Ende der Gestaltung wurden lehrerzentriert vermittelt.

Eine Unterrichtsreihe zur Erarbeitung einer Klassengestaltung im Überblick (Lindenberg, 2010):

- | | |
|---|---|
| 1. Basic Jump, Enders & Insiders: Einführung der grundlegenden Bewegungsformen und Begriffe des Gambol Jump und erste Begegnung mit dem Gummiband | 7. Let's gambol I: Erarbeitung eigener Gambol-Jump-Gruppenküren für eine Klassenperformance |
| 2. Spring mit mir!: Spielerische Übungen der Grundsprünge allein und mit Partnern | 8. Let's gambol II: Weiterentwicklung und Festigung der Gruppenküren |
| 3. Positionswechsel: Formen für den Wechsel der Position der Springenden entdecken | 9. Gemeinsamer Schluss: Erlernen eines einheitlichen Endes für die Klassenperformance |
| 4. Tricks mit Material: Einsatzmöglichkeiten von Handgeräten beim Springen ausprobieren | 10. Die ganze Klasse springt: Zusammenführung der Küren mit Anfang und Ende zu einer Klassenperformance mit Musik |
| 5. & 6. Gemeinsamer Anfang: Erlernen eines einheitlichen Anfangs für die Klassenperformance | |

Literatur

- Balz, E. (2001). Trendsport in der Schule? *sportpädagogik*, 25 (6), 2-8.
- Frohn, J. (2010). Tanzen für Nichttänzer. *sportpädagogik*, 34 (1), 2-6.
- Gladwell, M. (2002). *The Tipping Point. Wie kleine Dinge Großes bewirken können*. München: Goldmann.
- Lamprecht, M. & Stamm, H. (1998). Vom avantgardistischen Lebensstil zur Massenfreizeit. Eine Analyse des Entwicklungsmusters von Trendsportarten. *Sportwissenschaft*, 28 (3 und 4), 370-387.
- Lindenberg, A. (2010). *Schriftliche Planung zur Unterrichtspraktischen Prüfung gemäß § 34 OVP vom 11.11.2003*. Studienseminar GHR/Schwerpunkt Grundschule.
- Menze-Sonneck, A. (2010). Gambol Jump – Vom Gummistück zur Trendsportart?! *Betrifft Sport*, 31 (4), 32-35.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung in Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). (1999). *Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule, Sport*. Frechen: Ritterbach.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). (2001). *Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe I, Sport*. Frechen: Ritterbach.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). (2011). *Kernlehrplan für das Gymnasium Sekundarstufe I in Nordrhein-Westfalen, Sport*. Zugriff am 05. September 2011 unter http://www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lehrplaene/upload/lehrplaene_download/gymnasium_g8/G8_Sport_Endfassung2.pdf.
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.). (2008). *Richtlinien und Lehrpläne für die Grundschule in Nordrhein-Westfalen, Sport* (elektronische Version). Frechen: Ritterbach.
- Schwieb, J. (1998). „Do the right things“ – Trends im Feld des Sports. *Dvs-Informationen*, 13 (2), 7-13.

¹ Die Einordnung erfolgt anhand der alten Lehrpläne, da zentrale Begriffe der Unterrichtsplanung im neuen Lehrplan der Grundschule (2008) leider anders gebraucht werden als in dem der Sekundarstufe I (2011).

Springen mit mehreren Insidern

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Überlegt verschiedene Möglichkeiten, wie ihr zu zweit oder mit mehreren im Band springen könnt!

- ☛ Findet verschiedene Aufstellungsformen.
- ☛ Überlegt, wie ihr gleichzeitig oder nacheinander in das Band springen könnt.

Drehen in und mit dem Band

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Probiert verschiedene Möglichkeiten, euch im Band oder mit dem Band zu drehen.

- ☛ Denkt daran, dass sich nicht nur die *Insiders*, sondern auch die *Enders* drehen können!

Die Arme einsetzen

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Findet verschiedene Möglichkeiten, wie ihr die Arme beim Springen einsetzen könnt!

Akrobatische Tricks ergänzen

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Findet akrobatische und gymnastische Tricks, die ihr im oder über das Band ausführen könnt!

- ☛ Wie kann man das Band dabei mit der Hand oder dem Fuß aufnehmen?

Materialien und Geräte einbeziehen

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Gestaltet das Springen durch das Einbeziehen von Materialien oder Geräten abwechslungsreicher!

Positionen wechseln

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Findet verschiedene Möglichkeiten, wie ihr während des Springens die Position wechseln könnt!

Gestaltet auch Wechsel zwischen *Enders* und *Insiders*.

- ☛ Wie könnt ihr eure Übergänge so gestalten, dass der Sprungrhythmus nicht unterbrochen wird?

Akrobatische Tricks

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Versucht beim Überqueren der Bänder, den Boden mit anderen Körperteilen als den Füßen zu berühren!

Neue Bandmuster erfinden

Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Erfindet neue Bandmuster, um im Band zu springen!

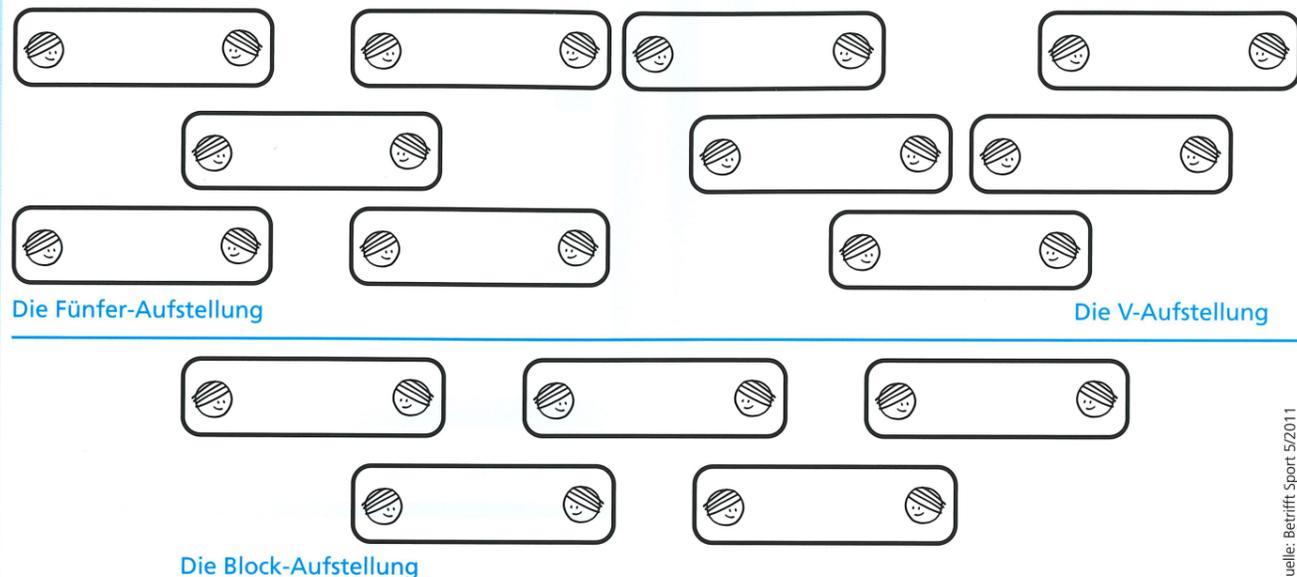
- ☛ Ihr könnt hierbei auch die Anzahl der *Enders* variieren.

Vorschläge für Formen des gemeinsamen Springens in der Klasse oder in größeren Gruppen

Synchronsprünge: Die SuS springen den Grundsprung in Kleingruppen à 4-6 SuS synchron in einer vorher festgelegten Aufstellung. **Variation:** Die Kleingruppen fangen nicht gemeinsam an, sondern setzen nach einer festzulegenden Reihenfolge nacheinander ein.

Um SuS die Wirkung von Synchronsprüngen zu verdeutlichen, kann die Klasse in zwei Blöcken gegenüber aufgestellt werden. Die beiden Blöcke springen dann nacheinander eine bestimmte Folge synchron, während der andere Block beobachtet.

Synchronsprünge: Mögliche Aufstellungen

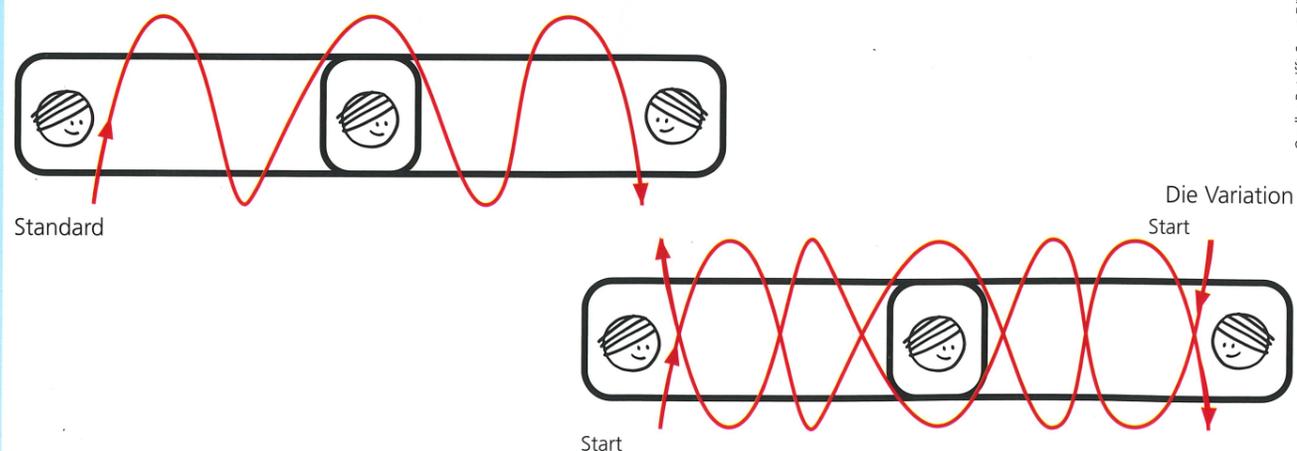


Schattenlauf über zwei Bänder: Drei Enders stellen sich mit zwei Bändern so auf, dass einer der Enders zwei Bänder hält. Hierdurch entstehen zwei Bänder in einer Linie. Die Insiders springen nun, von einer Seite beginnend, nacheinander über die beiden Bänder. Der nächste Insider setzt nach einem vorher abgesprochenen Rhythmus ein, sodass mehrere Springer die

Bänder gleichzeitig überqueren. Sind sie auf der anderen Seite angekommen, laufen sie zum Anfang zurück und beginnen von vorn.

Variation: Es werden zwei Gruppen von Insidern gebildet, die jeweils an unterschiedlichen Seiten starten. So müssen sie sich beim Überqueren der Bänder kreuzen.

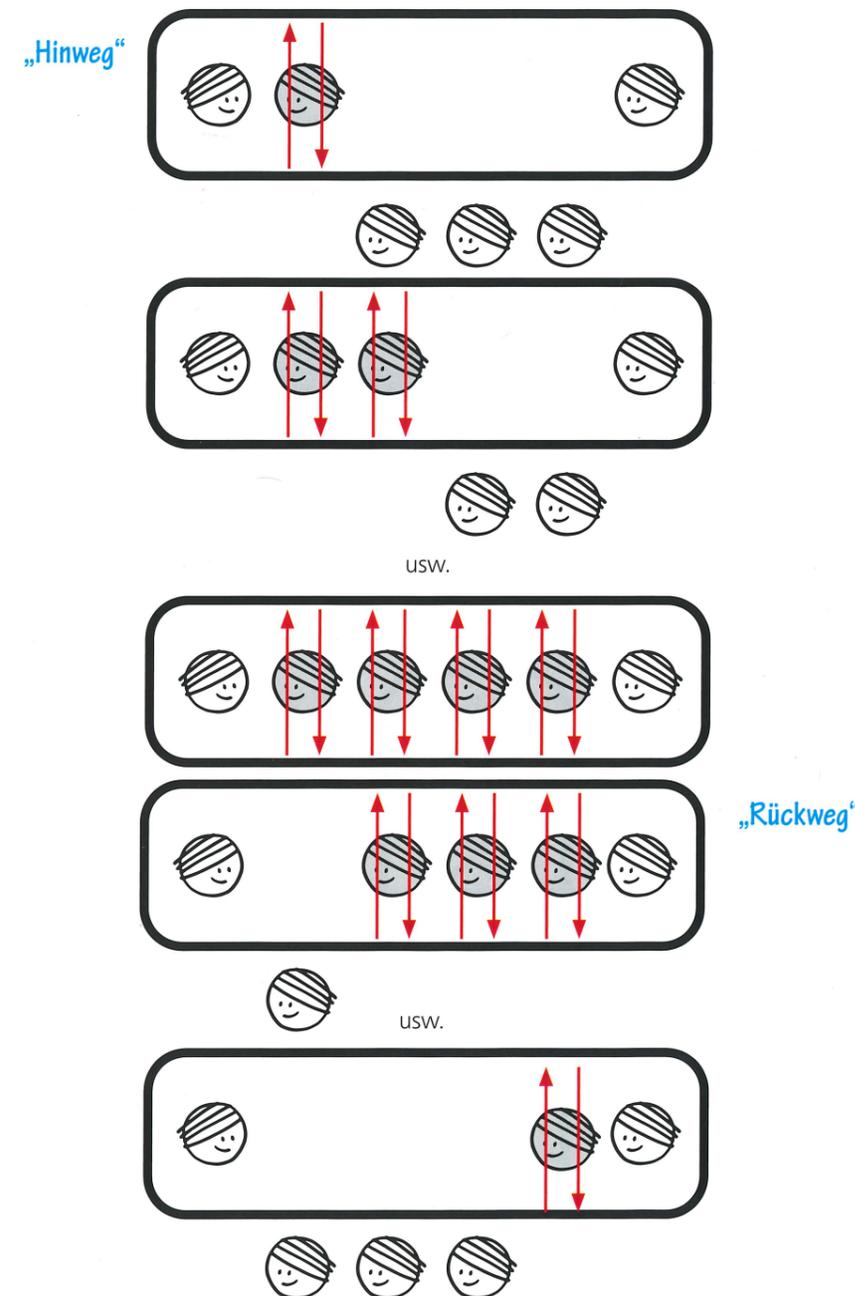
Der Schattenlauf



Caterpillar/die Raupe: In jedem Band springen mehrere, z. B. vier Insiders, die alle seitwärts zum Seil hintereinander stehen: Ein Insider beginnt mit dem Grundsprung, kommt er wieder am Ausgangspunkt an, setzt der zweite Insider ein und springt mit dem ersten über das Seil. Sind beide wieder am Ausgangs-

punkt, setzt der dritte ein usw. Wenn alle 1 x gemeinsam über das Seil gesprungen sind, darf der erste Springer aufhören, beim nächsten Durchgang der zweite usw., sodass beim letzten Durchlauf nur noch der fünfte Insider springt.

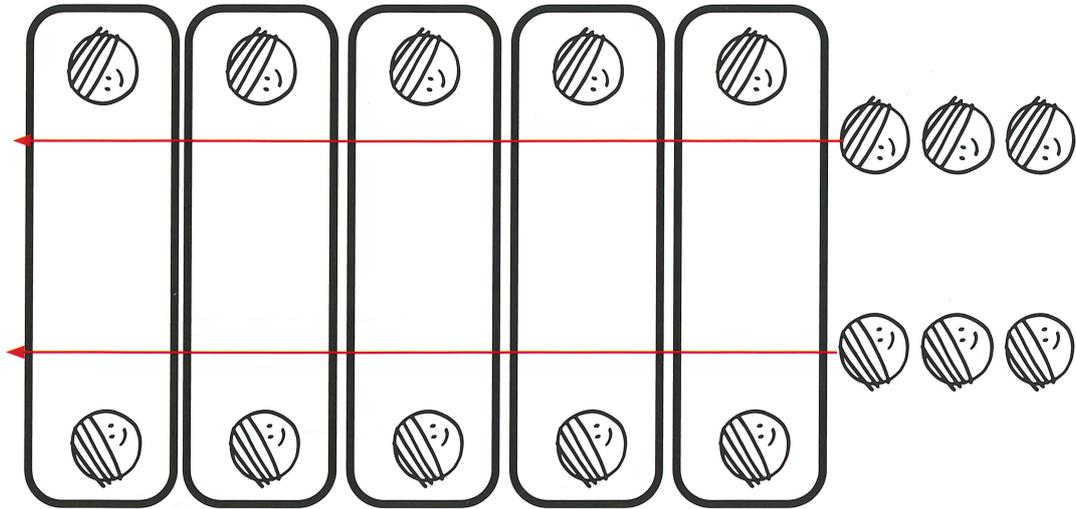
Caterpillar/die Raupe



Zebra-Crossing: Alle *Enders* stellen sich in zwei oder mehreren Reihen in Gassenaufstellung gegenüber auf, sodass ein gleichmäßiger Abstand zwischen den Bändern entsteht. Auf ein vereinbartes Zeichen hin springen sie synchron den Grundsprung. Die *Insiders* haben nun die Aufgabe, nacheinander über alle Bänder hinweg zu springen. Am Ende angekommen, können sie entweder außen zurücklaufen oder aber im Band den Rückweg zur anderen Seite antreten.

Im Unterschied zum *Basic Jump* in einem Band muss beim Zebra-Crossing beim *out*, *out* auf den anderen Fuß gewechselt werden, sodass sich folgender Sprungrhythmus ergibt: *in* (rechts), *in* (links), *out* (rechts), *out* (links), *in* (rechts) usw.
Variation: a) Zwei *Insiders* springen nebeneinander über die Bänder; sie können dabei beide auf einer Seite oder gegenüberstehend beginnen. b) Die *Insiders* führen nach einer bestimmten Anzahl an übersprungenen Bändern eine halbe Drehung durch.

Zebra-Crossing

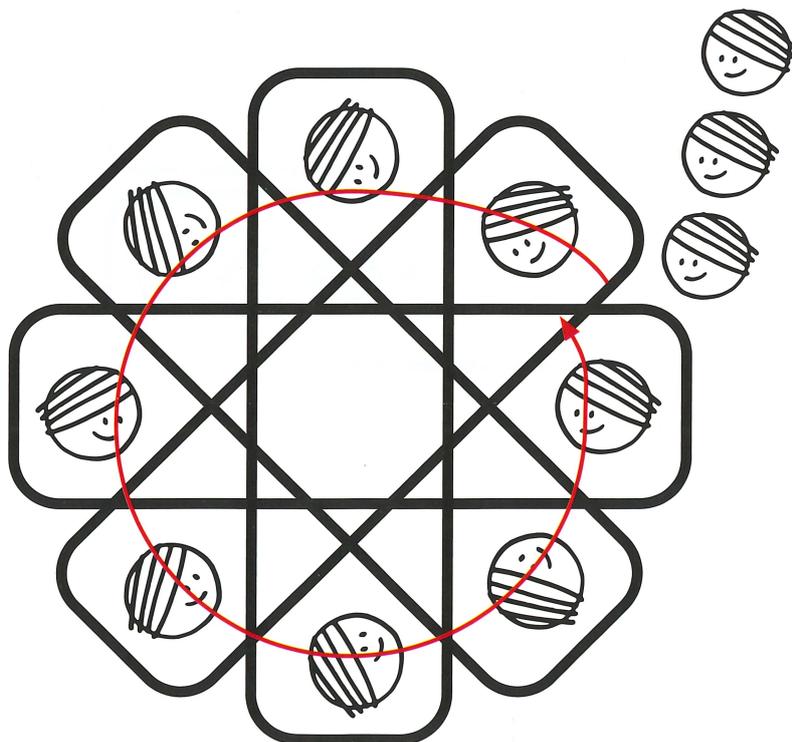


Quelle: Betrifft Sport 5/2011

Cross Run: Zwei oder mehrere *Enders*-Paare stellen sich über Kreuz auf, sodass die *Insiders* den *Basic Step* nun wie beim *Zebra-Crossing* fortlaufend, allerdings diesmal im Kreis, springen können.

Variation: Die *Insiders* führen den *Basic Step* auf der Stelle aus und die *Enders* versuchen, sich gleichmäßig im Kreis nach rechts oder links zu bewegen.

Cross Run



Quelle: Betrifft Sport 5/2011