Rückschlagsportart Racketlon für die modulare Oberstufe

Ein Unterrichtskonzept

Diplomarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades
eines Magisters der Naturwissenschaften

an der Karl-Franzens-Universität Graz

vorgelegt von

Maximilian REGER

Am Institut für Sportwissenschaften

Begutachter: **Mag. Dr.phil. Gerald Payer**

Graz, 2021

Zusammenfassung

Die Welt ist im ständigen Wandel – so auch das Unterrichtsfach Bewegung und Sport. Diese Arbeit unterbreitet ein Unterrichtskonzept für die modulare Oberstufe über die Rückschlagsportart Racketlon, welches den Bewegungs- und Sportunterricht für neue Ideen und Weiterentwicklungen zu öffnen versucht. Dabei werden praktische Erfahrungen zusammen mit den Theorien wichtiger Vertreter eingearbeitet. Vor allem die Heidelberger Ballschule mit ihrem Modell des spielerisch-impliziten Lernens leistet einen wichtigen Beitrag für die Umsetzung der Stundenplanungen. Aber auch die einzelnen Teildisziplinen mit ihren Regeln, Spielfeldern und Materialien werden näher beleuchtet. So wird besonders unter Berücksichtigung einer kompetenzorientierten Stundenplanung darauf geachtet, dass sowohl den Schüler/innen ausreichend Zeit für die Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ermöglicht, als auch eine bestmögliche Bewegungsvielfalt angeboten wird.

Schlagwörter:

Racketlon, Heidelberger Ballschule, Modell des spielerisch-impliziten Lernens, die Neue Oberstufe

Abstract

The world is constantly changing – as is the subject physical education. This paper develops a teaching concept for the new advanced level on the racket sport discilpline ‚Racketlon‘, which attempts to include new ideas and perspectives into the lessons. In the course of this paper, practical experiences will be combined with important theories. In particular the Ball School Heidelberg with its model of playful-implicit learning represents a significant contribution to the implementation of the teaching concept. Furthermore, the individual disciplines are also looked at in their entireties with their rules, playing fields and materials. Particular attention is paid to ensure that students have enough time for their motorical development and get offered the best possible variety of movements. Therefore, a competence-oriented schedule is taken into account.

Keywords:

Racketlon, Heidelberg Ball School, model of playful-implicit learning, the new advanced level

Eigenständigkeitserklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Graz am, 19.02.2021

Unterschrift

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll, außer es wird explizit angeführt.

Danksagung

Mein herzlichster Dank gilt meinen Eltern, die mich seit meiner Kindheit immer bestmöglich unterstützt haben. Auch wäre es ohne ihre großzügige finanzielle und emotionale Unterstützung kaum möglich gewesen, mein Studium in dieser Form zu verwirklichen.

Ein besonderer Dank ergeht an Hern Mag. Dr.phil. Gerald Payer für die vorbildliche Betreuung und die vielen Hilfestellungen, die das positive Vollenden dieser Arbeit erst möglich gemacht haben.

Abschließend möchte ich meinen Freunden danken, die mir in den letzten Jahren immer unterstützend zur Seite gestanden sind und auch mein Studium zu einer tollen Zeit gemacht haben.

Vorwort

Bereits als Kind ermöglichten mir meine Eltern an der einen oder anderen Rückschlagsportart aktiv teilzunehmen. Vor allem die legendären Tischtennisduelle gegen meinen Vater werden mir für immer in Erinnerung blieben. Ich sammelte durch die Verbesserung meines Eigenkönnens wertvolle Erfahrungen, die ich während meines Studiums mit den theoretischen Hintergründen vertiefen konnte. Mit Studienkollegen konnte ich auch noch nicht erprobte Rückschlagdisziplinen spielen. Daraus begann ich mich auch privat vermehrt mit den Rückschlagdisziplinen zu beschäftigen. Weil mir der Racketsport sehr am Herzen liegt, es aber im Schulunterricht Aufholbedarf und Verbesserungsmöglichkeiten gibt, habe ich mich dazu entschieden, ein Unterrichtskonzept für die Modulare Oberstufe eines Sportgymnasiums zu konzipieren. Ich hoffe, dass ich mit meinen Ideen und Vorschlägen, die Verbesserung des Faches Bewegung und Sport weiter unterstützen kann.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 1

1.1. Hinführung zur Fragestellung 1

1.2. Präzisierung der Fragestellung 2

1.2.1. Probleme und Maßnahmen bei der Umsetzung eines differenzierten Racketlonunterrichts 3

1.3. Methode der Bearbeitung 5

1.4. Gliederung der Arbeit 7

2. Erklärung der Sportart Racketlon 8

2.1. Reglement und Spieldurchführung 8

2.2. Anforderungsprofil der Disziplinen 16

2.3. Das österreichische Schulsystem 19

2.3.1. Das Sportgymnasium 20

2.3.2. Modulsystem 21

2.4. Leistungsfeststellung der Rückschlagsportart Racketlon 23

3. Lernen motorischer Fertigkeiten/ Fachdidaktische und theoretische Grundlagen 27

3.1. Funktionsphasen nach Meinel und Schnabel 27

3.2. Funktionsphasen nach Göhner 28

3.3. Lernprozesse und Lernfortschritte 29

3.4. Theorie der generalisierten motorischen Programme 31

3.5. Systematik von Vereinfachungsstrategien 34

3.6. Lehrwege für die praktische Anwendung – Methodenansätze im Vergleich 35

4. Theoretische Grundlagen für Rückschlagspiele 37

4.1. Heidelberger Ballschule als Grundlage für Rückschlagspiele 37

4.1.1. Das Modell des spielerisch-impliziten Lernens 38

4.2. Methodische Unterstützungsmaßnahmen zur Wahrung der Strukturidentität 41

4.3. Taktische Grundlagen 42

5. Unterrichtskonzept Racketlon 43

5.1. Zielsetzungen 43

5.2. Semesterplanung 44

5.3. Stundenplanungen 49

5.3.1. Teildisziplin Tischtennis 49

5.3.2. Teildisziplin Badminton 71

5.3.3. Teildisziplin Squash 97

5.3.4. Teildisziplin Tennis 120

6. Diskussion und Ausblick 141

7. Quellenverzeichnis 144

7.1. Literatur 144

7.2. Internet 147

8. Abbildungsverzeichnis 150

9. Tabellenverzeichnis 151

1. Einleitung

Bewegung und Sport ist ein Handlungsfeld, das sich permanent verändert und weiterentwickelt. Dies zeigt sich nicht nur im privatsportlichen Bereich, indem ein sich ständig erweiterndes Sportangebot die Vielfalt vergrößert, sondern auch im Unterrichtsfach Bewegung und Sport. Dadurch wird es auch der Bewegungs- und Sportlehrkraft ermöglicht, unter Einhaltung der gesetzlichen Rahmenbedingungen, den Unterricht an die Wünsche, Anregungen und Interessen der Schüler anzupassen. Eine Option unter vielen bietet daher der Teilbereich Rückschlagspiele, der durch eine Kombination unterschiedlicher Ballsportarten zusammen angeboten werden kann. Dass dies sich bereits bewährt hat, veranschaulicht folgender Bericht des Schweizerischen Bundesamtes für Sport:

> „Rückschlagspiele eignen sich hervorragend für Sportunterricht, Training und Freizeit. Wie kaum eine andere Sportartgruppe sind sie bei Mädchen und Jungen gleichermassen beliebt. Sie fördern eine grosse Zahl an fachlichen und überfachlichen Kompetenzen, ermöglichen verschiedene pädagogische Perspektiven und eignen sich zur Integration und Inklusion.“ (Mobilesport.ch, 2021).

Zusätzlich zu den positiven Eigenschaften für das Unterrichtsfach wird hierbei auch der unterstützende Effekt für pädagogische Handlungen erwähnt. Sind somit sportliche und schulmäßige Erfolge gegeben, liefern diese auch unterstützende Beiträge zu den Bildungsbereichen, die unabhängig von der Schulstufe, die Entwicklung junger Menschen ankurbeln.

Besonders in den aktuellen, höchst fordernden Zeiten, wo Corona-Maßnahmen das Unterrichtsgeschehen maßgeblich beeinflussen, bietet die folgende Unterrichtsidee bereits erste Überlegungen. Egal ob im Team oder als Einzelsportart, Racketlon kann als Unterrichtsvariation den Gegebenheiten entsprechend angepasst werden.

1.1. Hinführung zur Fragestellung

Um Bewegungs- und Sportinhalte vermitteln zu können, sind unterschiedliche Vorgaben zu berücksichtigen. Neben den Bildungs- und Lehraufgaben, die durch Kompetenzen (Fach-, Methoden- Sozial- und Selbstkompetenz) das Unterrichtsgeschehen und die

Planung beeinflussen, sind auch die Bildungsbereiche nicht nur einem Jahrgang, sondern altersunabhängig zuordenbar. Somit war dies auch die grundlegende Annahme, für diese Diplomarbeit, die Rahmenbedingungen des Lehrplans entsprechend umzusetzen. Besonderes Augenmerk liegt auf den didaktischen Grundsätzen. Unter Rücksichtnahme und bestmöglicher Eingliederung dieser Überlegungen wird versucht, den Unterrichtserfolg zu optimieren. Aus diesem Grund ist auch das Ausgangsniveau der Schüler von entscheidender Bedeutung. Für Unterrichtsüberlegungen gilt es immer zu beachten, ob „der Lernende erst über den Einsatz von Lernstrategien Einfluss auf seinen Lernprozess und Wissenserwerb nehmen und damit eine Anforderung selbstregulierten Lernens – nämlich die aktive Steuerung des Lernprozesses – realisieren kann“ (Leopold & Leutner, 2002, S. 240).

Somit ist für die Vermittlung von Kompetenzen im Rückschlagsportbereich sicherlich auch eine gewisse Sportvorerfahrung förderlich, um anhand des zeitlichen Managements im Schulbetrieb Erfolge erkennbar zu machen.

Nachdem die Rahmenbedingungen kurz skizziert wurden, die das Grundgerüst der folgenden Sportplanung liefern, gilt es noch abzuklären, welche Fragestellungen für die Erarbeitung der Unterrichtskonzeptionen essenziell sind.

1.2. Präzisierung der Fragestellung

Obwohl Unterricht nur bedingt planbar und situationselastisch umgesetzt werden kann, sind Grundüberlegungen für die Konzipierung eines Unterrichtskonzeptes von großer Bedeutung. Zusammenfassend muss den Anforderungen der Lehrplanvorgabe genüge getragen und der Individualität des Unterrichts der bestmögliche Freiraum ermöglicht werden. Folgende Fragstellung versucht, diese Diskrepanz zu erklären.

- Wie kann ein Unterrichtskonzept für die Rückschlagsportart Racketlon in der semestrierten Oberstufe erfolgen?

Nachdem wie in jedem Pflichtunterrichtsfach eine Beurteilung für die Notengebung als Basis unumgänglich ist, bedarf es auch in diesem konkreten Unterrichtskonzept einer Überlegung. Zwar sei immer auf die individuelle entsprechende Schwerpunktsetzung der Notengebung verwiesen, nachzulesen im § 18 des SchUG, jedoch sei zwischen

verschiedenen Formen abzuwägen. Exemplarisch wird daher versucht, entsprechende Möglichkeiten anzubieten.

- Welche Beurteilungsmöglichkeiten gibt es in der semestrierten Sportart Racketlon?

Die folgenden Überlegungen der Arbeit versuchen, die vorgebrachten Fragstellungen zu beantworten und Ideen für weitere Umsetzungen zu liefern.

1.2.1. Probleme und Maßnahmen bei der Umsetzung eines differenzierten Racketlonunterrichts

Der Bewegungs- und Sportunterricht für Rückschlagspiele stellt die Lehrkraft vor besondere Herausforderungen. Schwierigkeiten bei der Vermittlung von Rückschlagspielen ergeben sich im Normalfall während des Lernprozesses. Diese können auf Grund der inhomogenen Gruppezusammensetzung schülerspezifisch sein. Zusätzliche Handicaps können entstehen, wenn der Unterricht im Sportgymnasium koedukativ erfolgt. Folgende allgemeine Komplikationen können während des Lernprozesses von Rückschlagspielen auftreten:

- motorische Basisfähigkeiten sind nicht ausreichend ausgebildet, dadurch wird das Erlernen von neuen Bewegungen und Techniken erschwert und verlangsamt. Hier sollten weitere Spielvereinfachungen vorgenommen werden (Weineck & Weineck, 2010, S. 201);
- fehlende Bewegungsvorstellungen der Schüler. Hier sollte die Lehrkraft Alternativen an Bewegungsbilder und Übungen anbieten und auf eine besonders langsame und genaue Bewegungsdemonstration achten (Weineck & Weineck, 2010, S. 201);
- Frustration auf Grund von Überforderung während des Lernprozesses. Motivierende Worte und zusätzliche Vereinfachungen können in diesem Fall als Lösung verwendet werden (Weineck & Weineck, 2010, S. 201);
- ungeeignete Ausrüstung wie beispielsweise Bälle mit schlechten Sprungeigenschaften oder unpassende Schuhgrößen (Weineck & Weineck, 2010, S. 201);

- witterungsbedingte Schwierigkeiten wie beispielsweise schlechtes Wetter während der Trainingseinheit am Tennisplatz im Freien (Weineck & Weineck, 2010, S. 201).

Wie bereits erwähnt, können aber auch auf Grund der inhomogenen Klasse zusätzliche Schwierigkeiten auftreten. Diese können durch unterschiedliche Körpergröße, Körperform, Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Interessen und sportbezogene Vorerfahrungen entstehen. In diesem Fall werden geeignete Lösungsoptionen angewendet. Weiters lässt sich die Inhomogenität in eine äußere und innere Differenzierung einteilen, so ist auch eine Einteilung der Gruppen dementsprechend möglich. Als innere Differenzierungen zählen technisches und taktisches Niveau und als äußere Differenzierungen das Alter und das Leistungsniveau. Heterogenität und koedukativer Unterricht sind nicht nur mit zusätzlichen Schwierigkeiten verbunden, sondern stellen auch eine neue Möglichkeit dar, um die Unterrichtsvielfalt zu erweitern (Fediuk, 2008, S. 50-76).

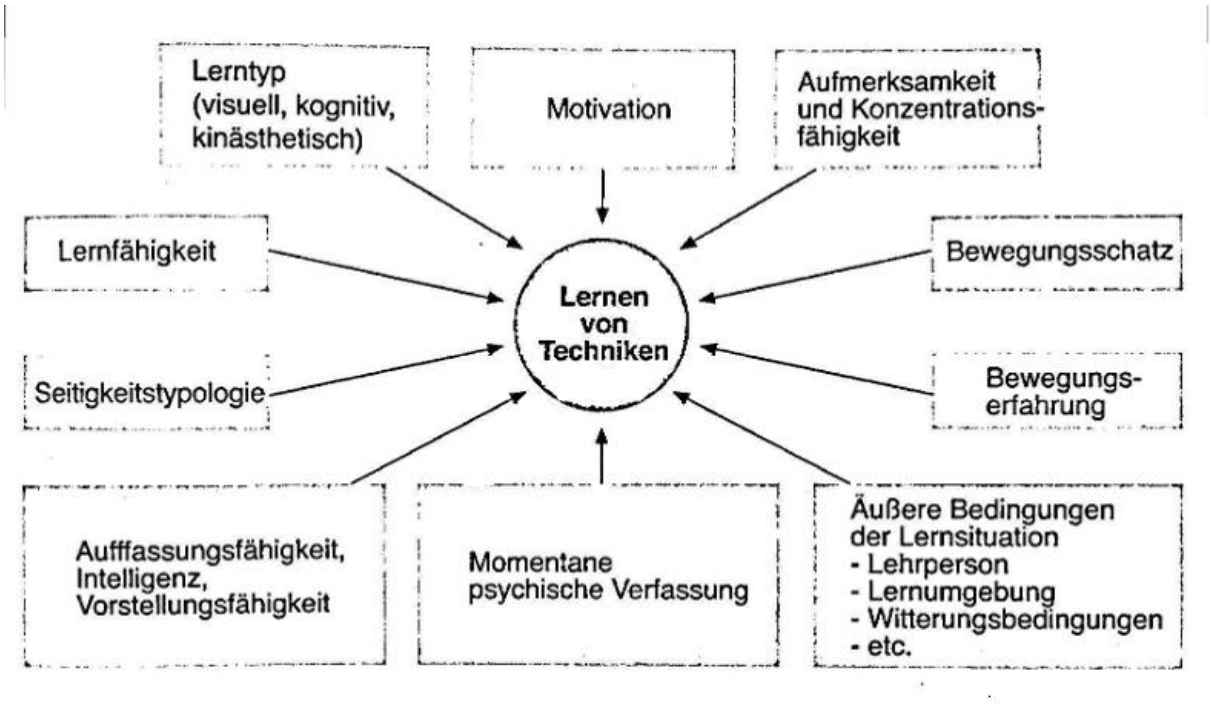


Abbildung 1: Externe und interne Faktoren, die das Lernen von Techniken beeinflussen (Weineck, 2004, S. 566)

In Abbildung 1 zeigt sich, dass die Motivation der entscheidende Faktor für den sportlichen Lernprozess darstellt. Weiters zeigt sich, dass möglichst viele interne und externe leistungsfördernde Faktoren optimiert werden müssen und das Lernambiente den

jeweiligen Ansprüchen der Schüler anzupassen, um Lernfortschritte im größeren Umfang zu erzielen.

Somit ist vor allem die Kompetenzumsetzung der Lehrperson von entscheidender Bedeutung. Außerdem ist eine genaue und straffe Planung von Nöten, weil der Unterricht auf zwei Wochenstunden für ein Semester beschränkt und somit die Übungszeiten limitiert ist.

1.3. Methode der Bearbeitung

Die Hermeneutik dient in dieser Arbeit als Bearbeitungsgrundlage. Anhand einer methodisch-didaktischen Analyse einschlägiger Literatur sollen die Fragestellungen beantwortet werden. Als Datenquellen werden Fachbücher, Fachzeitschriften, sowie Publikationen und Artikel von internationalen Sportverbänden untersucht.

In Bezug auf die erste Fragestellung werden Aspekte des Bewegungslernens für die Fertigkeiten der Rückschlagspiele erworben.

Zu Beginn gilt es jedoch zu klären, wie der Begriff Hermeneutik definiert wird. Das Wort wird von dem Griechischen „hermeneuein“ hergeleitet, welches mit „aussagen, übersetzen oder auslegen“ übersetzt werden kann. Das Ziel des Prozesses der Hermeneutik besteht darin, dass es am Ende „zu einem Verstehen führt“. Dafür ist es jedoch zu Beginn notwendig, einen Teil als Aussage dem Sinn nach korrekt auszulegen, um etwas verstehen zu können (Zellinger, 2012, S. 18).

Das Hermeneutische Verstehen bezieht sich auf mehrere menschliche Bereiche. Dies bedeutet, dass sich ein Begreifen auf verschieden Ebenen des menschlichen Verständnisses beziehen kann. Es kommt somit zu einer Vielzahl und Vielfalt von Phänomenen, welche verstanden werden wollen. Essenziell ist hierbei zu unterscheiden, was verstanden werden soll, da es vorgibt, wie verstanden wird (Zellinger 2012, S. 18).

Hierfür gibt Tabelle 1 nach Danner (2006, S. 50) einen groben Überblick über eine mögliche Kategorisierung:

	resultierendes Verstehen	kognitives Verstehen
Elementares Verstehen	Alltag (Geste, Sprache)	Alltag (Lachen)
Höheres Verstehen	Alltag (Gebrauchsanleitung) Wissenschaft (Texte, historische Gegebenheiten)	Alltag (Motive eines einzelnen Handelnden)

Tabelle 1: Die hermeneutische Verstehensbegrifflichkeit (Danner, 2006, S. 50)

Die obige Tabelle veranschaulicht die Differenzierungen zwischen dem resultierenden und dem kognitiven Verstehen. Hierbei zeigt sich, dass es zwei Schwierigkeitsstufen für die Auffassung des Verständnisbegriffes gibt, wobei die Grenzen innerhalb der Zuordnungen miteinander verschmelzen. Der Übergang zwischen dem elementaren Verstehen hin zum höheren Verstehen entsteht dabei durch das hermeneutische Interpretieren und Auslegen. Jedoch hat der Verlauf des hermeneutischen Vorgehens keinen linearen Zusammenhang, sondern ist „eine Art Kreisbewegung, man spricht daher vom hermeneutischen Zirkel“ (Danner, 1989, S. 56). Dies veranschaulicht Abbildung 2:

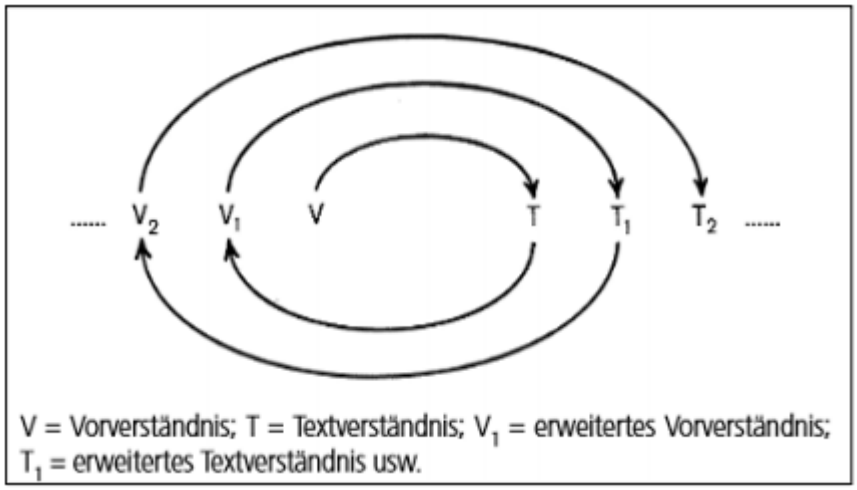


Abbildung 2: Der hermeneutische Zirkel (Danner, 2006, S. 62)

Die obige Abbildung veranschaulicht, dass durch das Vorverständnis einer Person durch Aneignung eines Textverständnisses nicht der gleiche Ausgangspunkt erreicht wird, sondern es zu einer Erweiterung der Vorverständnisebene kommt. Aus diesem Vorgang

resultiert sowohl eine Vergrößerung des Wissens- als auch eine Textverständniskompetenz. Ob das kongruent verfasste Wissen mit dem Auffassungsvermögen der sich aneignenden Personen übereinstimmt, bleibt jedoch offen. Danner bezweifelt jedoch, dass es am Ende dieses Vorganges zu einem übereinstimmenden Resultat kommen kann, da es nur als Anhaltspunkt bzw. Wunschziel zur Definitionsgrundlage dienen soll (Danner, 2006, S. 58-65). Das hermeneutische Arbeiten kann auch im Fach Bewegung und Sport als Hilfe zur Aneignung von Verständnis beitragen.

1.4. Gliederung der Arbeit

Der Anfangsteil dieser Arbeit setzt sich mit der Konstruktion der Themenfindung und den daraus resultierenden theoretischen Überlegungen der Stundenplanungen auseinander. Im Anschluss wird auf den Inhaltsbereich der Rückschlagsportart Racketlon und die fundamentalen Voraussetzungen im Schulbereich wie Leistungsbeurteilung und Leistungsfeststellung eingegangen. Das dritte Kapitel stellt den motorischen Lernprozess in den Mittelpunkt. Hier werden Optionen für eine unterstützende Lernentwicklung mit methodischen Grundsätzen verglichen und in ihren Grundüberlegungen einander gegenübergestellt. Kapitel vier beschäftigt sich neben der Modellannahme der Heidelberger Ballschule und dem darauf aufbauenden spielerisch-impliziten Lernens mit den Kernelementen der Bewegungsfertigkeiten der Sportart Racketlon. Neben der Einbringung technischer Faktoren werden ebenso taktische Komponenten aufgezeigt. Kapitel fünf liefert die Planungsschritte der Rückschlagsportart Racketlon, sowie deren Zielsetzungen. Planungsüberlegungen werden für den Bewegungs- und Sportunterricht im Detailverlauf und auch im semestrierten Überblick geliefert. Abschließend werden die zuvor vorgebrachten Überlegungen kritisch reflektiert und ein Ausblick für weiterführende Untersuchungen aufgezeigt.

2. Erklärung der Sportart Racketlon

Fred Perry wird als Pionier der Sportart Racketlon laut dem internationalen Racketlon Verband bezeichnet. Er wurde im Mai 1909 in England geboren und war ein erfolgreicher Tennis- und Tischtennisspieler (Federation of International Racketlon, 2020).

Der Ursprung von Racketlon lässt sich auf die 1980er-Jahre in Skandinavien zurückführen. Dabei trafen sich in Finnland vier Vertreter, jeweils einer je Sportart, und erfanden ein Spiel namens „Mailapelit“, ein finnisches Wort, welches mit „Racket Games“ oder auch „Schlägerspiele“ übersetzt werden kann. 1986 fanden in Helsinki die ersten offiziellen finnischen Racketlonmeisterschaften statt. In Schweden fand das erste Racketlonturnier im Jahre 1989 statt. Hier wurde noch mit der Zählweise der jeweiligen Sportart gespielt. Diese Zählweise veränderte sich bis zum Jahre 1994 und wird seither als weltweit einzig gültige Zählweise geführt. Seit 2001 finden internationale Racketlonturniere statt (Federation of International Racketlon, 2020).

2.1. Reglement und Spieldurchführung

Im Rackelton werden vier Rückschlagsportarten in folgender Reihenfolge gespielt: Tischtennis, Badminton, Squash und Tennis, also vom kleinsten zum größten Racket. Dabei wird jedes Spiel, mit Ausnahme von Mannschaftswettbewerben, immer bis 21 Punkte gespielt. Somit wird nur ein Satz pro Sportart gespielt. Derjenige, der am meisten Punkte innerhalb der vier Spiele gesammelt hat, gewinnt.

Im Einzel- und Doppelwettbewerb werden 21 Punkte pro Satz gespielt. Im Teamwettbewerb sind 11 Punkte bereits ein Satzgewinn. Rackeltonturniere können aber auch in verschiedene Leistungs- und Altersklassen unterteilt werden.

Im Racketlon bleiben die Regeln der vier Einzelsportarten aufrecht. Lediglich das Aufschlagrecht und die Zählweise sind abgeändert. Somit ist das Aufschlagrecht in allen vier Rückschlagspielen gleich und jeder Spieler hat zwei Punkte lang Aufschlag. Außerdem hat jeder Spieler zwei Chancen, um ein gültiges Service zu produzieren. Serviert wird immer von rechts nach links und in der Folge, mit Ausnahme von Tischtennis, von links nach rechts. Nach 11 Punkten wird eine Pause von 30 Sekunden eingelegt und danach werden die Seiten gewechselt. Lediglich bei Squash werden nicht die

Seiten getauscht und eine Pause wird nur dann eingelegt, wenn dies ein Spieler nach 11 Punkten verlangt (Racketlon Federation Austria, 2020).

Racketlon wird in allen Sportarten im sogenannten „Running Score“ gespielt, somit zählt jeder Punkt. Sollte es zu einem Punktestand von 20:20 kommen, wird so lange verlängert, bis jemand zwei Punkte Vorsprung hat. Der Aufschlag wird hier nach jedem Punkt gewechselt. Sollten beide Spieler nach den vier Sätzen insgesamt gleich viele Punkte erreicht haben, so wird in der letzten Sportart der Entscheidungspunkt gespielt, wobei das Los über das Service entscheidet und es zu keinem zweiten Aufschlag kommt (Racketlon Federation Austria, 2020).

2.1.1. Einzeldisziplin Tischtennis

Die Spielfläche des Tisches ist rechteckig und ist 274 cm lang und 152,5 cm breit. Weiters ist die Spielfläche waagrecht und 76 cm vom Boden entfernt. Zur Spielfläche, welche gleichmäßig dunkelfarbig und matt sein muss, zählen die Oberkanten des Tisches, jedoch nicht die Seiten der Oberflächen. Das Spielfeld wird von einem 2 cm dicken weißen Strich umrahmt und das Spielfeld durch eine 3 mm breite weiße Mittellinie, welche immer als Teil der rechten Spielhälfte zählt, in zwei gleich große Spielfeldhälften geteilt. Ein an der Grundlinie verlaufendes Netz, welches nicht unterbrochen sein darf, teilt den Tisch in zwei gleich große Spielfelder (Schmicker, 2000, S. 285-286).

Die Netzgarnitur besteht aus dem Netz, seiner Aufhängung, den Pfosten und den Zwingen, welche am Tisch angebracht sind und die Netzgarnitur befestigen. Das Netz ist durch eine Schnur aufgehängt, welche an jedem Ende an einem 15,25 cm hohen senkrechten Pfosten befestigt ist. Die Außenseiten der Pfosten sind 15,25 cm von der Seitenlinie entfernt. Außerdem muss der untere Rand des Netzes so dicht wie möglich an die Spielfläche anschließen (Groß, 2009, S. 103).

Der Ball im Tischtennis muss gleichmäßig rund sein, einen Durchmesser von 40 mm aufweisen und 2,7 g schwer sein. Weiters besteht er aus Zelluloid und ist weiß oder gelb-orange. Die Form, Größe und das Gewicht des Schlägers wiederum sind beliebig, jedoch muss das Blatt des Schlägers eben und unbiegsam sein. Die Schlagseiten müssen von Belagsmaterial („Noppen-, oder Sandwich-Gummi“) bedeckt sein und je eine Seite muss eine leuchtend rote und die andere eine schwarze Farbe aufweisen. Der „Noppen-Gummi“

darf nicht dicker als 2 mm und der „Sandwich-Gummi“ nicht dicker als 4 mm sein und müssen das Blatt völlig bedecken (Schmicker, 2000, S. 286-287).

Bei einem Aufschlag wird der Ball auf den „Teller“ der Hand gelegt, danach mindestens 16 cm gerade nach oben geworfen, wobei sich die freie Hand, welche den Schläger nicht hält, vor dem Hochwurf über der Tischhöhe und hinter der Grundlinie befinden muss. Anschließend muss sie aus dem Raum zwischen Ball und Netz entfernt werden. Sobald der Ball die hochgeworfene Hand verlässt, ist er im Spiel. Hat der Ball den höchsten Punkt überschritten, so muss ihn der Aufschläger während der fallenden Phase treffen. Ist im Einzel die Platzierung des Aufschlages frei, so muss im Doppel der Aufschlag von der rechten Hälfte diagonal in die rechte Hälfte des Gegenspielers platziert werden. Hier zählt wieder die Mittellinie als rechtes Spielfeld. Weiters muss der Aufschläger den Ball so platzieren, dass er zunächst sein eigenes Spielfeld berührt und dann über oder um die Netzgarnitur springt. Sollte der Ball während des Aufschlages das Netz berühren, bevor er in das Feld des Gegners springt, so ist der Aufschlag zu wiederholen und zwar beliebig oft. Eine Wiederholung wird auch als „Let“ bezeichnet. Fliegt der Ball nach der Berührung der Netzgarnitur ins Aus oder fällt zurück auf die eigene Spielseite, so ist dies ein Fehler und ein Punkt für den Gegner. Auch muss der Aufschläger den Ball immer vor dem Körper treffen. Der Rückschläger muss den Ball so zurückschlagen, dass er über oder um die Netzgarnitur herum in das gegnerische Spielfeld fällt oder es berührt. Auch darf der Ball zuvor das Netz berühren (Schmicker, 2000, S. 287-290).

Als Punktverlust zählt, wenn der Ball im Flug angenommen wird, bevor er die eigene Tischhälfte berührt und er sich noch über dem Tisch befindet. Punktegewinne für den Gegner gibt es bei Doppelberührungen, zwei maligem Aufsprung auf der eigenen Spielfläche, Berührungen der Spielfläche mit der freien Hand oder bei Veränderungen der Position des Tisches (Groß, 2009, S. 105-106).

Zu Beginn des Spiels entscheidet das Los über die Platzwahl und den ersten Aufschläger (Schmicker, 2000, S. 106-107).

2.1.2. Einzeldisziplin Badminton

Das Spielfeld im Badminton hat die Form eines Rechtecks und wird durch 40 mm breite, meist weiße Linien, begrenzt. Im Badminton zählen die Linien zum jeweiligen

Spielfeldbereich, den sie begrenzen. Die Pfosten des Spielfelds weisen eine Höhe von 1,55 m auf und müssen vertikal verbleiben, sobald das Netz, welches aus einer feinen dunkelfarbigen Kordel besteht, gespannt ist. Das Netz weist eine Tiefe von 760 mm und eine Breite von 6,10 m auf und die Netzoberkante muss in der Mitte des Spielfeldes 1,524 m aufweisen. Weiters dürfen die Maschen des Netzes nicht größer als 20 mm und nicht kleiner 15 mm sein (Deutscher Badminton-Verband e.V., 2011, S. 7-9).

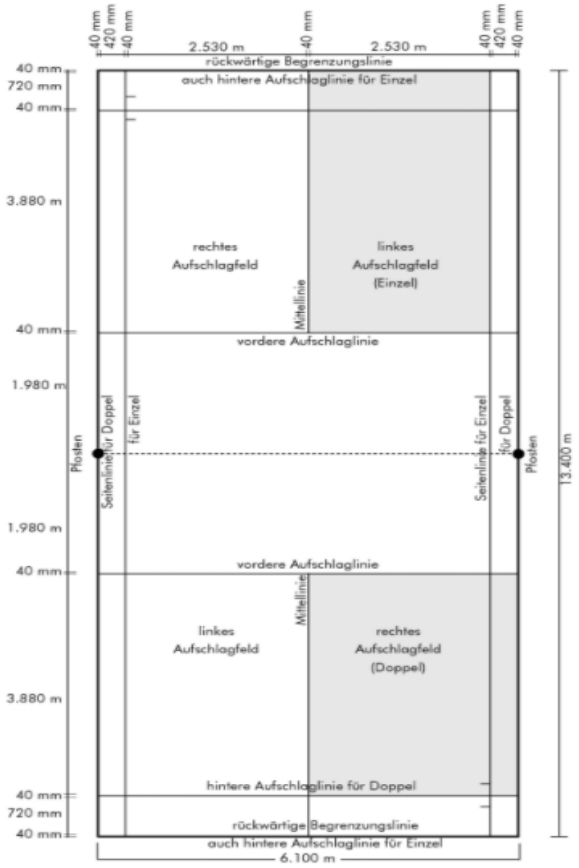


Abbildung 3: Das Badmintonspielfeld (Deutscher Badminton-Verband e.V., 2011, S. 9)

Der Spielball, welcher entweder aus natürlichen oder synthetischen Materialien besteht, muss 16 an der Basis befestigte Federn ausweisen, welche eine Länge zwischen 62 und 70 mm von der Spitze bis zur Oberkannte der Basis haben. Diese Federn bilden einen Kreis von 58 bis 68 mm Durchmesser und sind durch einen Zwirn oder einem ähnlichen Material befestigt. Die Basis des Federballs ist nach unten abgerundet und ist zwischen 25 und 28 mm breit. Weiters muss der Badmintonball zwischen 4,74 g und 5,50 g wiegen (Deutscher Badminton-Verband e.V., 2011, S. 10-11).

Der Schläger in Badminton muss so gestaltet sein, dass er keine Vorrichtung besitzt, um es einem Spieler zu ermöglichen, die Schlägerform zu verändern. Weiters ist der Schläger ca. 680 mm lang und 230 mm breit. Die Besaitung, welche etwa eine Dicke von 0,7 mm bis 0,85 mm aufweist, ist dabei 280 mm lang und 220 mm breit, ist mit einem 35 mm dicken Ring umschlossen und mit einem Halsstück mit dem Schaft und Griff Verbunden (Deutscher Badminton-Verband e.V., 2011, S. 12-13).

Aufgeschlagen wird ohne lange Verzögerung und der Aufschläger muss, ohne dass er die Begrenzungslinie des Aufschlagfeldes berührt, innerhalb des diagonalen gegenüberliegenden Aufschlagfeldes servieren. Jedoch muss der jeweilige Rückschläger bereit sein. Außerdem muss ein Teil beider Füße des Aufschlägers und des Rückschlägers den Boden berühren, bis der Aufschlag fertig ausgeführt ist. Im Moment der Berührung des Balles mit dem Schläger muss sich der gesamte Ball unterhalb der Taille des Aufschlägers befinden und der Schaft des Schlägers muss mit dem Treffen des Balles in eine Abwärtsrichtung zeigen. Der Ball muss dabei vom Aufschlagtreffpunkt an aufwärts über das Netz fliegen (Deutscher Badminton-Verband e.V., 2011, S. 16-17).

2.1.3. Einzeldisziplin Squash

Das Spielfeld im Squash, der sogenannte Squashcourt, ist rechteckig und wird durch eine Stirnwand, zwei Seitenwände und eine Rückwand begrenzt. Die Stirnwand und die Seitenwände bestehen aus Mauerwerk und Beton in Verbindung mit einem Spezialputz, welcher mit rund 20 N/mm² besonders hart ist. Die Rückwand besteht meist aus Glas, um auch eine Beobachtung durch Zuschauer zu ermöglichen. Der Squashcourt ist 9,75 m lang, 6,40 m breit und 6,00 m hoch. Das Spielfeld wird noch oben hin von einer Auslinie begrenzt, welche an der Stirnwand 4,57 m hoch ist. Die Höhe der hinteren Auslinie beträgt 2,13 m. Beide Linien sind dabei auf den Seitenwänden linear miteinander verbunden. Um ein deutliches Verspringen des Balles sichtbar zu machen sind die Auslinien rot, 5 cm breit und konkav. Weiters befinden sich an der Stirnwand eine in 1,83 m Höhe befestigte Aufschlaglinie, welche ebenfalls 5 cm breit ist und ein sogenanntes „Tin“, welches am unteren Ende der Stirnwand befestigt ist, eine Höhe von 48 cm aufweist und meist aus Holz oder Blech gefertigt ist. Die Oberkante des Tins ist scharfkantig und sein rotes Profil ist 5 cm breit. Der Fußboden des Courts besteht aus einem hellen halbschwingenden

Ahorn- oder Buchenparkett und die Raumhöhe sollte mindestens 6 m betragen (Hasselbach, Härtel & Lichte, 1986, S. 18-20).

Die Squashschläger variieren nach Gewicht und Schlägertyp, jedoch unterliegen alle den Normen der ISRF, welche die Schlägerlänge, das Material und die Schlägerkopfgröße vorgibt. Bei der Auswahl des Schlägers sollte darauf geachtet werden, dass er gut in der Hand liegen. Die Schläger setzen sich meist aus einem Holzschaft zusammen, können jedoch auch aus einem Metallschaft oder ähnlichen Materialien bestehen. Der Griff kann mit Frottee oder Leder umwickelt werden (Hasselbach u.a., 1986, S. 21-22).

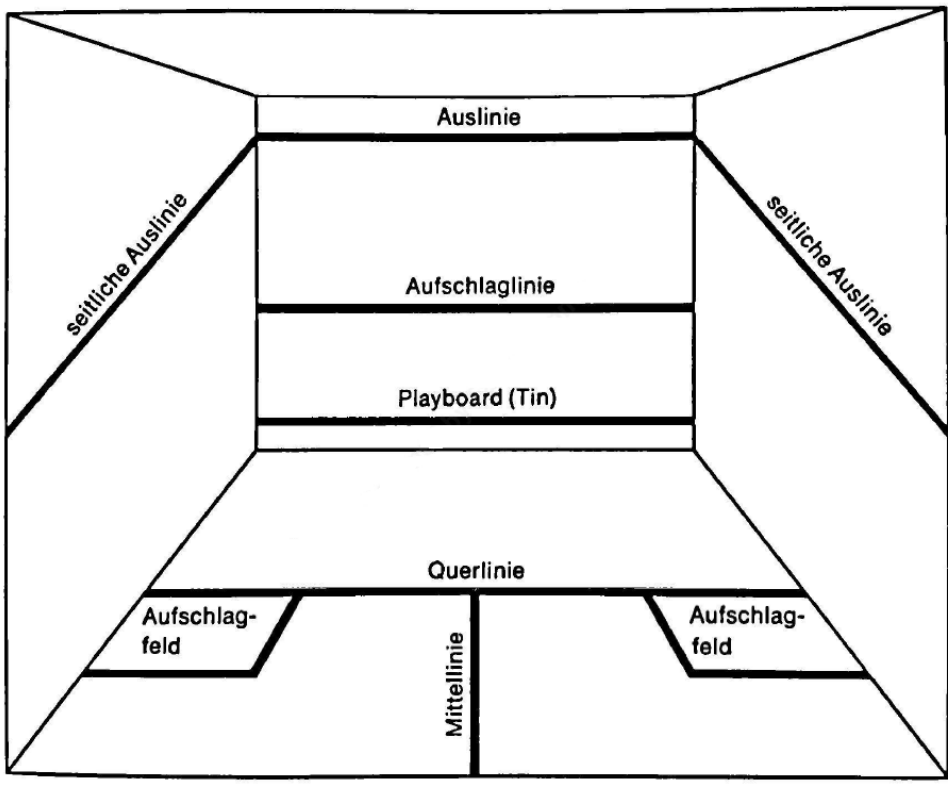


Abbildung 4: Die Squashhalle (Hasselbach u.a., 1986, S. 19)

Wie Abbildung 4 verdeutlicht, stehen im Squash die Spieler nebeneinander und schlagen den Ball gegen die Frontwand, damit er zum Gegner zurückkommt. Dabei muss der Ball immer über ein Blech bzw. Holzbrett geschlagen werden, bevor der Ball den Boden berührt. Erst danach darf der Ball vom Gegner entweder direkt aus der Luft oder nach einmaligem Bodenkontakt über die Frontwand und über dem Blech bzw. Brett zurückgeschlagen werden. Einen Punkt erhält man, sobald der Ball zwei Mal hintereinander am Boden aufkommt, der Ball das Blech bzw. das Brett trifft oder auf bzw. über der Auslinie landet (Hawkey, 1987, S. 9-10).

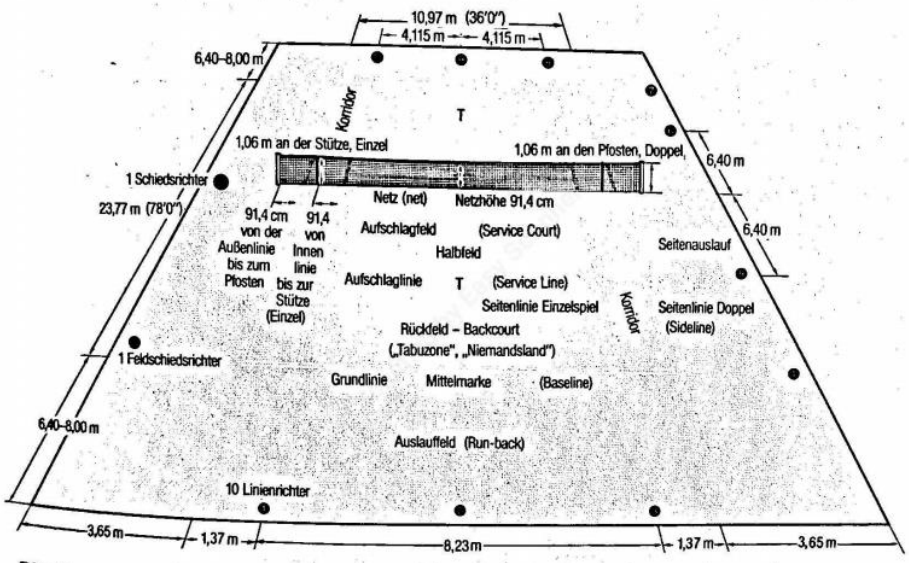
Wie bei jedem Rückschlagspiel beginnt der Ballwechsel mit einem Aufschlag. Zu Beginn eines Spieles bzw. vor einem Aufschlagwechsel darf sich der Aufschläger aussuchen, in welchem Feld er aufschlagen will. Bei einem Aufschlag muss der Aufschläger mindestens ein Bein innerhalb des Aufschlagrechteckes stellen und der Fuß muss dabei am Boden stehen, ohne jedoch die Begrenzungslinie des Aufschlagfeldes zu berühren. Danach muss der Ball direkt die Frontlinie oberhalb der Aufschlaglinie und unterhalb der Auslinie treffen. Nachdem der Ball von der Frontwand abgeprallt ist, muss er in das Feld des Gegners fliegen. Während eines Aufschlages können folgende drei Doppelfehler entstehen: Erstens kann der Ball die Frontwand nicht oberhalb des Bleches bzw. Holzes erreichen. Zweites kann der Ball auf oder oberhalb der Auslinie fliegen. Drittens berührt der Ball vor der Frontwand eine Seitenwand. Einer dieser Doppelfehler führt zum Verlust des Aufschlagrechtes. Es gibt aber auch drei Einzelfehler, bei denen erst zwei zu einem Aufschlagverlust führen. Diese sind: Erstens ein Fußfehler, indem er während des Aufschlages nicht im Feld steht oder nicht den Boden berührt. Zweitens trifft der Ball die Frontwand zwischen der Aufschlaglinie aber oberhalb des Bleches. Drittens erreicht der von der Frontwand abprallende Ball nicht das richtige hintere Viertel nach der Grundlinie (Hawkey, 1987, S. 15-16).

2.1.4. Einzeldisziplin Tennis

Ein Tennisplatz kann aus verschiedenen Untergründen bestehen. Die gängigsten Spielfelder sind:

- der Sandplatz, welcher aus rotem Ziegelmehl besteht, das Rutschen erlaubt und sehr fuß- und gelenkfreundlich ist (Schönborn, 2006, S. 8);
- der Grasplatz, welcher vor allem in England und Australien genutzt wird und die Bälle sehr schnell springen lässt (Schönborn, 2006, S. 8);
- der Hartplatz, welcher vor allem in Hallen genutzt wird, meist aus Teppich, Beton, Holz oder Kunststoff besteht und somit zu größeren Belastungen der Stoßdämpferfunktion des Körpers bzw. der Bandscheiben führt (Schönborn, 2006, S. 8).

Das Spielfeld ist rechteckig und wird durch ein Netz, welches 91,4 cm hoch ist, in zwei Hälften geteilt. Das Feld ist 23,77 m lang und im Einzelspiel 8,23 m breit (Schönborn, 2006, S. 8-9).



Die Abmessungen und Bezeichnungen eines Tennisplatzes. Das Einzelfeld (2 Spieler) ist um 2,56 m schmäler als das Doppelfeld (4 Spieler). Es hat ein Viertel weniger Grundfläche. Beim Doppel hat jeder Spieler ein um ein Drittel kleineres Feld abzudecken

Abbildung 5: Der Tennisplatz (Schönborn, 2006, S. 9)

Der Tennisschläger kann unterschiedliche Formen und Größen aufweisen, jedoch gibt es eine erlaubte Maximalgröße, wobei die Länge eines Schlägers meist 68,5 cm beträgt. Der Schläger kann grob in drei Größen einteilt werden. Diese sind das klassische Racket mit 480cm², der Midsize-Schläger und der Midplus-Schläger. Alle Schläger haben jedoch eines gemeinsam: den sogenannten „Sweet-Spot", welcher den optimalen Balltreffpunkt im mittleren unteren Bereich darstellt und je nach Schlägertyp unterschiedlich groß ist. Auch haben die verschiedenen Schlägertypen unterschiedliche Schwerpunkte. Die Variation und Auswahl ist somit immens. Hier geht meist probieren über studieren. Auch die Griffstärke ist variabel, lässt sich in dünn, mittel und stark einteilen und ist mit einem Leder- oder Textilband umwickelt, um auch mit schweißnassen Händen einen guten Halt zu gewährleisten. Auch die Besaitung kann unterschiedlich ausfallen. Hier kann man zwischen verschiedenen Saitenstärken, Bespannungsgewicht und Saitenarten (Natur- oder Kunststoffsaiten) auswählen. Grundsätzlich lässt sich aber feststellen, dass diejenigen,

welche härter schlagen, auch härter bespannte Rackets wählen sollten. Außerdem wird jede Saite im Laufe der Zeit weicher und lockerer (Schönborn, 2006, S. 10-15).

Der Tennisball, welcher aus zwei Gummihalbkugeln mit einem überzogenen filzartigen Baumwoll-Kunstfasergemisch besteht, ist in Größe, Gewicht und im Sprungvermögen genormt. Sein Durchmesser beträgt zwischen 6,35 – 6,67 cm, sein Gewicht zwischen 56,7 – 58,47 g (Schönborn, 2006, S. 15-16).

Im Tennis wählt man zwischen vier unterschiedlichen Griffarten, welche den Schlag bestimmt. Diese sind der Continental-Hammergriff, der Semicontinental-Mittelgriff, der Eastern-Vorhandgriff und der Western-Vorhand-Topspingriff. Hat man einmal eine Griffhaltung für sich gefunden, dann sollte man dies auch nicht ändern (Schönborn, 2006, S. 17-20). Dabei ist immer der optimale Treffpunkt jedes Schlages entscheidend, denn dieser ist der wichtigste Teil des Schlages und entscheidet über Erfolg oder Misserfolg (Schönborn, 2006, S. 45).

Ein Tennisspiel wir immer mit einem Aufschlag eröffnet. Durch Auslosung wird vor dem Matchbeginn der Aufschläger gewählt. Der Losgewinner darf wählen, ob er aufschlägt, rückschlägt oder welche Platzseite er nutzen möchte. Der Aufschläger schlägt den Ball hinter der Grundlinie zwischen Seitenlinie und Mittelmarke stehend, diagonal über das Netz in das Aufschlagfeld des Gegners. Dabei darf der Ball nur einmal aufspringen, außer er ist bereits im Spiel, dann darf er auch direkt, sprich als „Volley“ angenommen werden. Aufgeschlagen wird zuerst von rechts nach links. Nach jedem Punkt wird gewechselt. Dabei hat jeder Aufschläger zwei Versuche. Misslingen beide, dann spricht man von einem „Doppelfehler“ und der Gegner erhält den Punkt (Gritsch, 1994, S. 10).

2.2. Anforderungsprofil der Disziplinen

Bei allen Racketlondisziplinen ergeben sich Ähnlichkeiten in ihrer Sportstruktur. Das bedeutet, dass jede der bereits vorgestellten Einzeldisziplinen eine sehr hohe koordinative Anforderung an teilnehmenden Athleten stellt. Gleichzeitig ist neben den koordinativen Grundvoraussetzungen, der technische Aspekt ein entscheidender Puzzlestein. Schlagtechniken, Ballschnitte, Spielvariationen und Platzierungen sind zum Bewältigen individueller Herausforderungen unumgänglich. Nicht zu vergessen ist die taktische

Komponente, die zum Meistern individueller Situationen dient. Diese bedarf einer ständigen Veränderung und Anpassung (Roth & Kröger, 1999, S. 14-20).

Diese drei Grundanforderungen wie Koordination, Technik und Taktik sind neben den noch zu erwähnenden konditionellen Komponenten definitiv als notwendig festzuhalten.

In Punkto konditioneller Fertigkeiten kann auf Grund der unterschiedlichen Anforderungen der Einzeldisziplinen, Unterscheidungen festgestellt werden. Dies wird durch Tabelle 2 verdeutlicht:

Einzeldisziplin	**Kraft**	**Ausdauer**	**Schnelligkeit**	**Beweglichkeit**
Tischtennis (vgl. Harst u.a.)	Schnellkraft	aerobe Grundlagenausdauer	Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit	gute Beweglichkeit
Badminton (vgl. Brahms)	Schnellkraft, Kraftausdauer	aerobe Grundlagen-ausdauer mit anaeroben Teilen	Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Laufschnelligkeit	hohe Beweglichkeit
Squash (vgl. Hasselbach u.a.)	Schnellkraft, Schnellkraft-ausdauer, Kraftausdauer	aerobe Grundlagen-ausdauer mit anaeroben Teilen	Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Laufschnelligkeit	hohe Beweglichkeit
Tennis (vgl. Gritsch & Schönborn)	Schnellkraft, Kraftausdauer	aerobe Grundlagen-ausdauer mit anaeroben Teilen	Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Schlagschnelligkeit, Laufschnelligkeit	gute Beweglichkeit

Tabelle 2: Anforderungen der Einzeldisziplinen des Racketlons

Wie Tabelle 2 verdeutlicht, ist in allen Sportarten die Maximalkraft als entscheidende Größe für weitere Kraftanforderungen, wie für Schnellkraftkomponenten, notwendig (Wirth, 2012). Im Bereich der Ausdauer sind aerobe und anaerobe Anteile in den verschiedenen Disziplinen unterschiedlich ausgeprägt. Schnelligkeitsunterschiede ergeben sich auf Grund der Platzproportionen und den dadurch entstehenden Laufwegen.

Wie bei fast allen Rückschlagspielen sind auch im Tischtennis Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, die konditionellen Voraussetzungen über die ein Racketlonteilnehmer verfügen sollte (Harst, Giesecke & Schlaf, 1977, S. 133-139).

Da Badminton ein laufintensives Spiel ist und die Bewegungen aus vielen Stopps und Gos, Sprüngen, Ausfallschritten und Richtungswechseln besteht, stellt eine gute Kondition eine wichtige Grundlage dar und setzt sich aus dem Leistungsvermögen von Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zusammen (Siggemann, 2011, S. 4-5). Das Resultat deutet somit auf eine hohe Belastung des Bewegungsapparates hin. Dementsprechend sollte ein Hauptaugenmerk auf Kraftausdauer- und Schnellkrafttraining liegen, um der hohen Belastung, welche während des Spiels auf den Bewegungsapparat einwirkt, entgegenzuwirken. Das Training sollte vor allem auf die badmintontypischen exzentrischen und konzentrischen Muskelbeanspruchungen in rascher Abfolge ausgerichtet sein und sollte einen Intervallcharakter beinhalten. Weiters soll der Spieler lernen bzw. üben, Informationen und hohem Aktionsdruck zu sammeln und unmittelbar oder langfristig bestmöglich zu verwerten und in eine komplexe Bewegungsstruktur, welche auch Spielkontrolle genannt wird, umzusetzen. Auch soll er dabei psychische und physische Belastungen ökonomisch ansteuern, was auch als Selbstkontrolle bezeichnet werden kann (Diehl, Kelzenberger, Kerst, Klöckner & Witt, 1999, S. 19-23).

Im Tennis ist wiederum die Koordination eines Spielers der Grundstein jedes technischen Fortschritts und diese ist der wichtigste leistungslimitierende Faktor. Unter Koordination versteht man das Zusammenwirken von ZNS und der Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs. Die Qualität der koordinativen Fertigkeiten und Fähigkeiten bestimmen direkt und indirekt die Entwicklung aller anderen Komponenten im Tennis. Die motorischen Fähigkeiten beeinflussen dabei determinierte Fähigkeiten, wie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Zusätzlich ist eine mentale und kognitive Stärke von Bedeutung. Da im Tennissport vor allem die Bewegungsgeschwindigkeit bzw. Schnelligkeit von entscheidender Bedeutung ist, muss diese gelernt werden. Hier ist anzumerken, dass es im Tennissport keine reine Schnelligkeit gibt, sondern ist diese stets eine Komponente der komplexen Bewegungs- bzw. Spielaktion und wird deswegen auch als spezifische und komplexe Schnelligkeit bezeichnet. Die im Tennis erforderliche Schnelligkeit setzt sich aus Reaktionsschnelligkeit, Startschnelligkeit, Beschleunigungsvermögen und Aktionsschnelligkeit zusammen. Da im Tennis der größte Laufweg aufgrund der

Spielfeldmaße begrenzt ist, bewegt sich der Spieler nur innerhalb der Beschleunigungsphase, wofür die Start- und Explosivkraft zuständig ist (Schönborn, 2006, S. 135-170).

2.3. Das österreichische Schulsystem

In Österreich gilt seit 1774 eine Schul- bzw. Unterrichtspflicht, welche durch Kaiserin Maria Theresia eingeführt wurde. Somit müssen alle Kinder und Jugendliche in die Schule gehen. Die Schulpflicht beginnt im Alter von sechs Jahren. Davor gehen die Kinder meist in den Kindergarten, wobei ein Jahr verpflichtend ist. Nach dem Kindergarten gehen sie vier Jahre in die Volksschule. Danach besuchen sie vier Jahre eine weiterführende Schule und müssen sich zwischen einer Neuen Mittelschule (NMS) oder einer bildendenden höheren Schule (AHS) entscheiden. Abschließend können sie sich entscheiden, ob sie ein einjähriges Polytechnikum, ein Berufsvorbereitungsjahr oder eine mehrjährige höhere Schule besuchen. Die allgemeine Schulpflicht dauert insgesamt neun Jahre. Danach können sie sich entscheiden, ob sie weiter zur Schule gehen oder einen Beruf erlernen wollen und dafür eine Lehre absolvieren. In Österreich ist der Besuch einer öffentlichen Schule gratis (Bildungssystem.at, 2020).

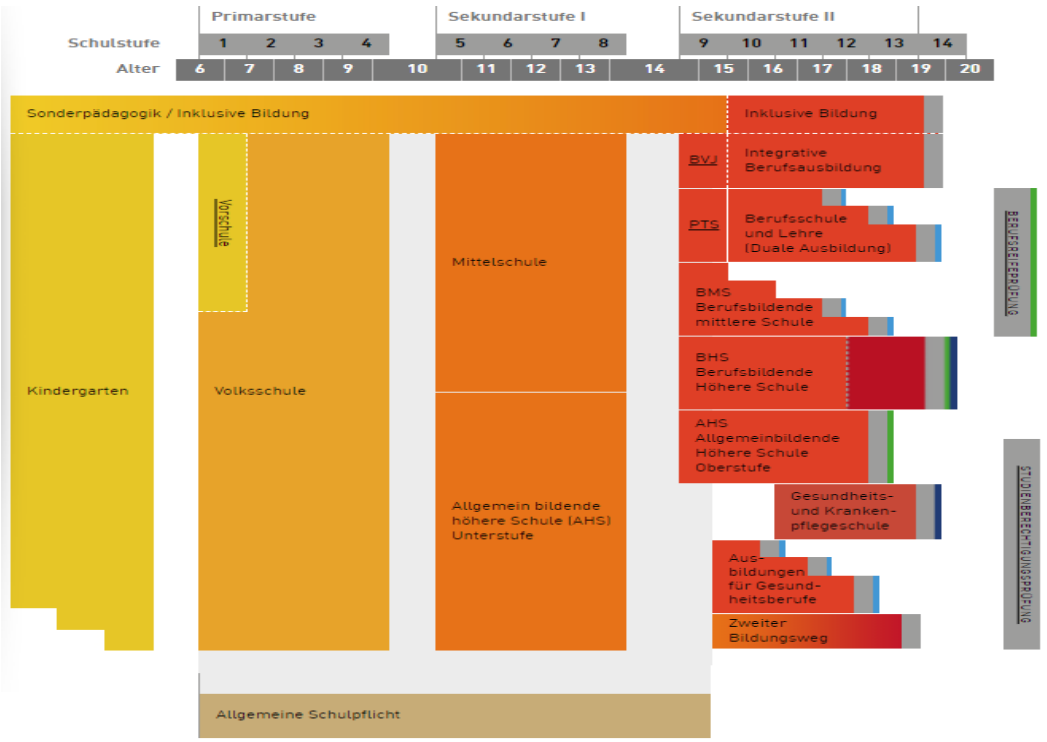


Abbildung 6: Das österreichische Bildungssystem bis zur Reifeprüfung bzw. Studienberechtigungsprüfung (Bildungssystem.at, 2020)

In den Schulen hat sich vor allem das Handlungsfeld Bewegung und Sport in den letzten 18 Jahren stark verändert. Früher lag die zentrale Aufgabe in Bewegung und Sport motorische Entwicklungsreize durch ein entsprechendes Sportangebot zu schaffen, Freude an der Bewegung zu entwickeln und einen Ausgleich zu vielfältigen Belastungen zu ermöglichen. Durch die Einführung eines kompetenzorientierten Unterrichts sowie neuen Lehrplangestaltungen, kam es auch im Unterrichtsfach Bewegung und Sport zu Veränderungen. Hierbei sollen sich Schüler auch jene Kompetenzen beibringen, die eine Teilnahme an diversen Bewegungsformen und Sportarten ermöglichen. Dabei sollen sie sich Fähigkeiten in den Bereichen der Sozial-, Fach-, Methoden-, und der Selbstkompetenz aneignen, um später zentrale motorische, soziale und personelle Aspekte von Bewegung und Sport entwickeln zu können. Aber auch andere Veränderungen der Rahmenbedingungen im Handlungsfeld Bewegung und Sport, wie beispielsweise der steigende Fitnessboom und die Neueinführung von diversen Trendsportarten, führten zu einem Wandel des Sportunterrichts. Somit gewann der Stellenwert von Bewegung und Sport immer mehr an Bedeutung, weil er immer häufiger und auch im privaten Leben Einsatz findet. Dies zeigten auch die Ergebnisse einer Studie von Krug u.a., in der die körperliche Aktivität von Personen im deutschsprachigen Raum untersucht wurde. Hier ließ sich eine eindeutige Tendenz zu mehr körperlicher Betätigung und einer quantitativen Zunahme eines sportlichen Handelns feststellen. Außerdem ist am Sportverhalten der Bevölkerung zu beobachten, dass das Betätigungsfeld für Personen, die sich am Sportverhalten der Gesamtbevölkerung orientieren, zugenommen hat (Krug, Jordan, Mensink, Müters, Finger & Lampert, 2013).

2.3.1. Das Sportgymnasium

Das Sportgymnasium legt einen besonderen Bildungsschwerpunkt auf Sport. Der Lehrplan ist ausgerichtet auf erweiterten Bewegungsunterricht und Sportarten. Um eine solche Schule besuchen zu dürfen, muss vorab eine Sportaufnahmeprüfung bestanden werden. Der Stundenplan eines Spotgymnasiums besteht aus einer Kombination aus praktischem Unterricht und theoretischen Teilen. Im Sportgymnasium kommt auch Sport in der theoretischen und praktischen Reifeprüfung zum Tragen (Bildungswegweiser.tibs.at, 2020).

Um dieses Konzept bestmöglich umzusetzen, nutzen Sportgymnasien vermehrt die Zusammenarbeit mit Sportvereinen, Sportverbänden und Leistungszentren.

2.3.2. Modulsystem

Die Neue Oberstufe (NOST) ist ein pädagogisches Gesamtkonzept mit dem Ziel, Individualisierung und Kompetenzorientierung verstärkt zu fördern. Dafür wird der Lehrstoff auf zwei Semester pro Schuljahr verteilt und eine schrittweise und kontinuierliche Leistung allen Schüler abverlangt. Somit ist eine nachhaltige Verfügbarkeit von Kompetenzen sichergestellt. Außerdem hat die Neue Oberstufe den Anspruch, die Lernmotivation der Schüler zu steigern und die Zahl der Schulabbrecher und Repidenten zu senken. Ziel ist dabei, dass das Anforderungsniveau der Ausbildung in der Oberstufe nicht reduziert wird, sondern besser eingeteilt werden kann (Oesterreich.gv.at, 2020).

Dabei sind folgende Aspekte die Kernpunkte des neuen Modells:

- eine Neuausrichtung des Unterrichts durch das Erstellen neuer Lehrpläne, welche in semesterweisen Lehrstoffverteilungen in Kompetenzmodulen gegliedert sind, sowie durch eine Verdichtung der Lernaktivität (Oesterreich.gv.at, 2020);
- eine Leistungsdokumentation durch eine semesterweise Beurteilung, Semesterprüfungen und durch eine Anerkennung von Teilleistungen in einem Gegenstand, sofern dieser im betreffenden Semester in Summe negativ beurteilt wurde (Oesterreich.gv.at, 2020);
- eine Förderung der Schüler durch eine Optimierung der Frühwarnung, individueller Lernbegleitung der Schüler und dass einzelne Unterrichtsgegenstände durch eine Ablegung von Semesterprüfungen übersprungen bzw. vorgezogen werden können (Oesterreich.gv.at, 2020);
- ein Aufsteigen durch einen positiven Abschluss jedes Pflichtgegenstandes in jedem Semester, wobei jeder negativ beurteilte Lehrstoff durch eine Semesterprüfung ausgebessert werden muss. Die Entscheidung über die Aufstiegsberechtigung der Schüler erfolgt dabei am Ende des Unterrichtsjahres bzw. nach der Ablegung von Semesterprüfungen. Eine Schulstufenwiederholung wird dadurch reduziert, indem der Schüler mehr als zwei „Nicht genügend“ bzw. Nichtbeurteilungen in den

Semesterzeugnissen des Schuljahres aufweisen muss. In Ausnahmefällen dürfen es auch einmalig drei „Nicht genügend“ bzw. Nichtbeurteilungen sein (Oesterreich.gv.at, 2020).

Auch in der vierjährigen NOST lässt der Lehrplan im Unterrichtsfach Bewegung und Sport viel Spielraum für die Umsetzung von vielfältigen Bewegungen. Folglich ist die Thematisierung von Rückschlagspielen, in welcher Form auch immer, ohne Weiteres möglich. Die nachfolgende Tabelle veranschaulicht, wie Rückschlagspiele mit Bezug auf die Inhalte der Kompetenzbereiche im Unterrichtsfach Bewegung und Sport vermittelt werden können.

Die Schüler können im Bereich Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten
• die technischen und taktischen Anforderungen eines Trendspiels anwenden; • die Bedeutung der Rumpfkraft in Bezug auf asymmetrische Bewegungen (u.a. Sportarten mit hohem Sprung- und Landungsanteil) erklären und diese selbstständig entwickeln; • die Absprungkraft und Schnelligkeit für Sprung- und Spielformen entwickeln; • die Ausdauerfähigkeit über ein Sportspiel oder über rollende Sportgeräte entwickeln; • ihre individuellen konditionellen Fähigkeiten unter dem Aspekt der Vernetzung der einzelnen Teilfähigkeiten zielorientiert verbessern und stabilisieren.
Die Schüler können im Bereich Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten
• an einem Rückschlagspiel erfolgreich teilnehmen; • ihre sportartspezifischen Kompetenzen in Trendsportarten anwenden; • ihre sportartspezifischen Kompetenzen in unterschiedlichen Sportspielen und Bewegungshandlungen erhalten.
Die Schüler können im Bereich Methodenkompetenz
• anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und Körperhaltung benennen und dieses Wissen anwenden; • Aufgaben in der Spielleitung und in der Durchführung von Rückschlagspielen

übernehmen und reflektieren; • Aufgaben in Einzel- und Gruppenwettkämpfen übernehmen.
Die Schüler können im Bereich Sozialkompetenz
• zielgerichtet Wahrnehmungen und Beobachtungen in Bewegung und Sport beschreiben und Feedback geben; • Bedürfnisse, Interessen und Ziele in einer Sportgruppe wahrnehmen; • Rollen und Funktionen in einer Gruppe erfüllen und reflektieren; • Strukturen und Prozesse in der Sportgruppe erkennen und Vorschläge zur Veränderung einbringen.
Die Schüler können im Bereich Selbstkompetenz
• eigene Stärken und Schwächen reflektieren; • eigene Bewegungsbedürfnisse wahrnehmen; • Emotionen in der Sportausübung wahrnehmen und bewerten; • die Auswirkungen eigener Handlungen und Handlungen anderer Personen auf Gruppen beschreiben; • Emotionen in unterschiedlichen Situationen regulieren.

Tabelle 3: Racketlon und die Kompetenzbereiche im Unterrichtsfach Bewegung und Sport (Ris.bka.gv.at, 2020).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Vermittlung der Einzeldisziplinen des Racketlons im Rahmen des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport aus der Sicht des Lehrplanes nichts im Wege steht. Jedoch bedarf es hierbei für die kompetenzorientierte Stundenplanung besonderer Aufmerksamkeit.

2.4. Leistungsfeststellung der Rückschlagsportart Racketlon

Da es sich in dieser Arbeit um eine Unterrichtskonzeption und um eine Überlegung der Leistungsfeststellung handelt, können die Testgütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität nur nach besten Wissen und Gewissen eingesetzt werden. Eine grundlegende

wissenschaftliche Beurteilung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen und wird daher nicht näher besprochen (Bös, 2017).

Vor der Leistungsfeststellung der Rückschlagsportart Racketlon müssen sich die Schüler für drei der vier Teildisziplinen entscheiden. Danach wählen sie daraus zwei Disziplinen in denen sie jeweils einen Satz bis 12 Punkte unter der Aufsicht eines Schiedsrichters spielen. Dieser ist für die Regeleinhaltung verantwortlich.

Abschließend wird in der dritten Disziplin ein Aufschlagtest durchgeführt.

Teildisziplin des Racketlon	**Tischtennis**	**Squash**	**Badminton**	**Tennis**
I. Spielen eines Satzes bis 12 *(Zwei zu wählen)*				
II. Aufschlagtest *(Einer zu wählen – darf nicht bei I. gewählt worden sein)*				

Tabelle 4: Leistungsfeststellung der Rückschlagsportart Racketlon

Im Badminton wird der Aufschlagtest wie folgt absolviert: Der Prüfling hat zu Beginn zwei Probeservice. Danach muss er sechs Service vom Aufschlagfeld 1 in das Zielfeld 1 treffen und im Anschluss sechs Service vom Aufschlagfeld 2 in das Zielfeld 2 (siehe Abb. 7). Dabei ist die Schlagtechnik frei wählbar. Insgesamt hat der Prüfling 12 Versuche und pro Fehlversuch bekommt er ¼ Note Abzug (Sportunterricht.ch, 2020).

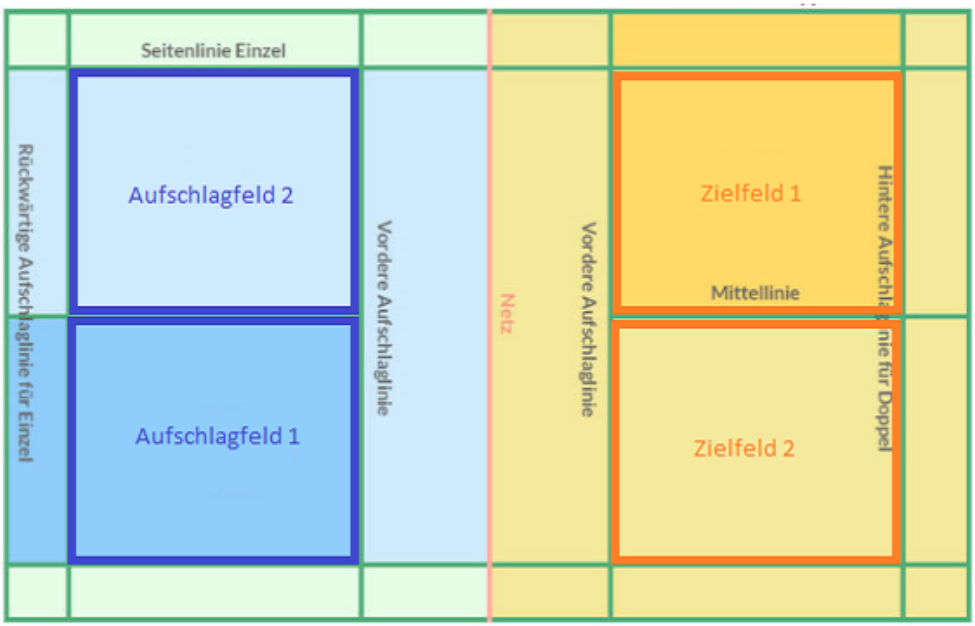


Abbildung 7: Aufschlagtest Badminton

Der Aufschlagtest im Tennis wird folgendermaßen durchgeführt: Der Prüfling hat zu Beginn zwei Probeservice. Danach muss er sechs Service vom Aufschlagfeld 1 in das Zielfeld 1 treffen, danach sechs Service vom Aufschlagfeld 2 in das Zielfeld 2 (siehe Abb. 8). Dabei ist der Aufschlag von oben zu wählen. Insgesamt hat der Prüfling 12 Versuche und pro Fehlversuch bekommt er ¼ Note Abzug (Sportunterricht.ch, 2020).

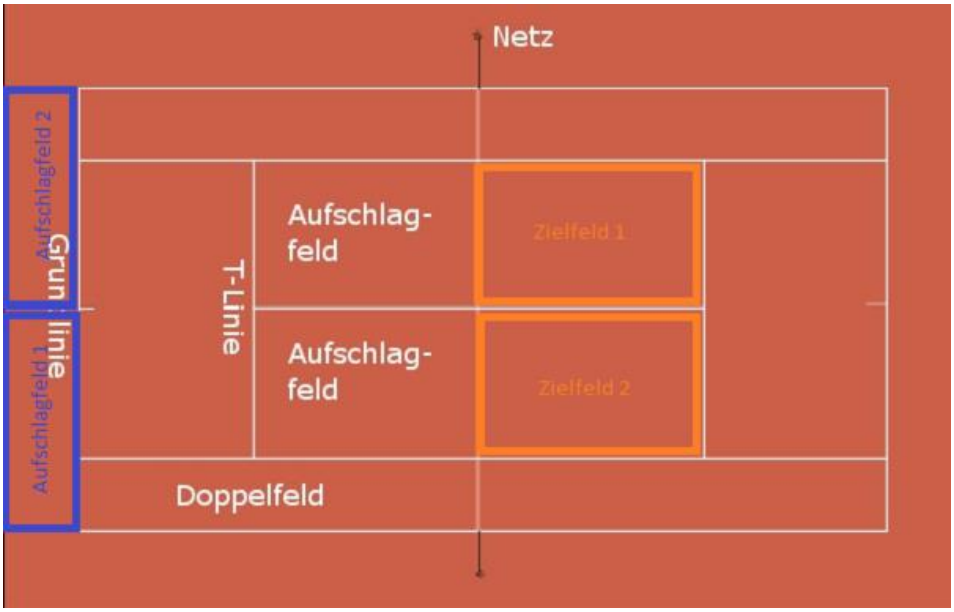


Abbildung 8: Aufschlagtest Tennis

Im Tischtennis sieht die Durchführung des Aufschlagtests wie folgt aus: Der Prüfling hat zu Beginn zwei Probeservice. Danach muss er sechs Service vom Aufschlagfeld 1 in das Zielfeld 1 treffen, danach sechs Service vom Aufschlagfeld 2 in das Zielfeld 2 (siehe Abb. 9). Die Schlagtechnik ist frei wählbar. Insgesamt hat der Prüfling 12 Versuche und pro Fehlversuch bekommt er ¼ Note Abzug (Sportunterricht.ch, 2020).

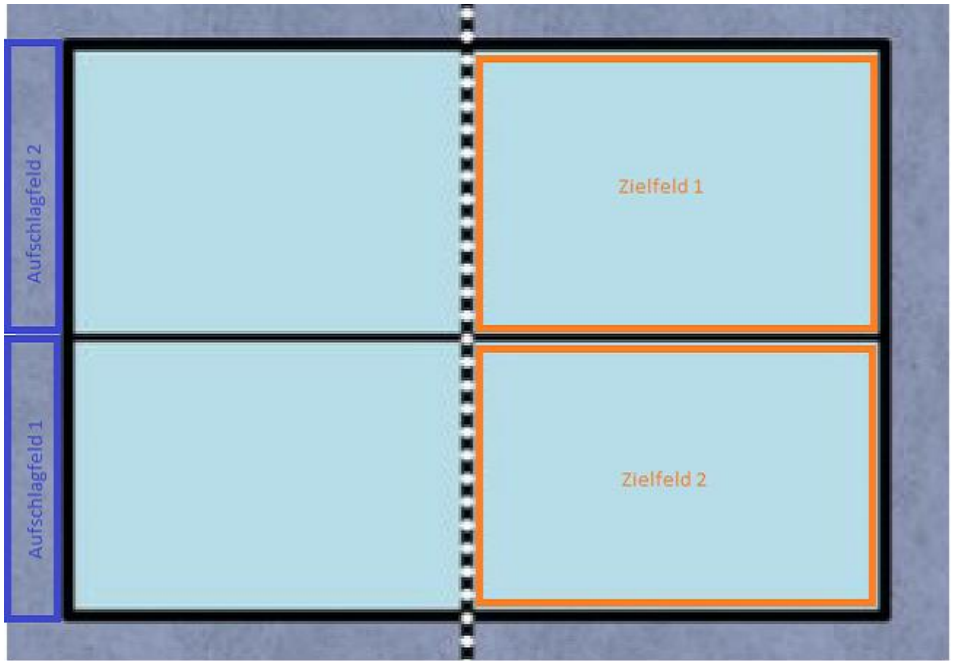


Abbildung 9: Aufschlagtest Tischtennis

Im Squash wird der Aufschlagtest wie folgt durchgeführt: Der Prüfling hat zu Beginn zwei Probeservice. Danach muss er sechs Service vom Aufschlagfeld 1 in das Zielfeld 1 treffen und im Anschluss sechs Service vom Aufschlagfeld 2 in das Zielfeld 2 (siehe Abb. 10). Dabei muss der Ball die Stirnwand zwischen Aufschlaglinie und Auslinie berühren, bevor er im Zielfeld landet. Für den Aufschlag ist die Schlagtechnik frei wählbar. Insgesamt hat der Prüfling 12 Versuche und pro Fehlversuch bekommt er ¼ Note Abzug (Sportunterricht.ch, 2020).

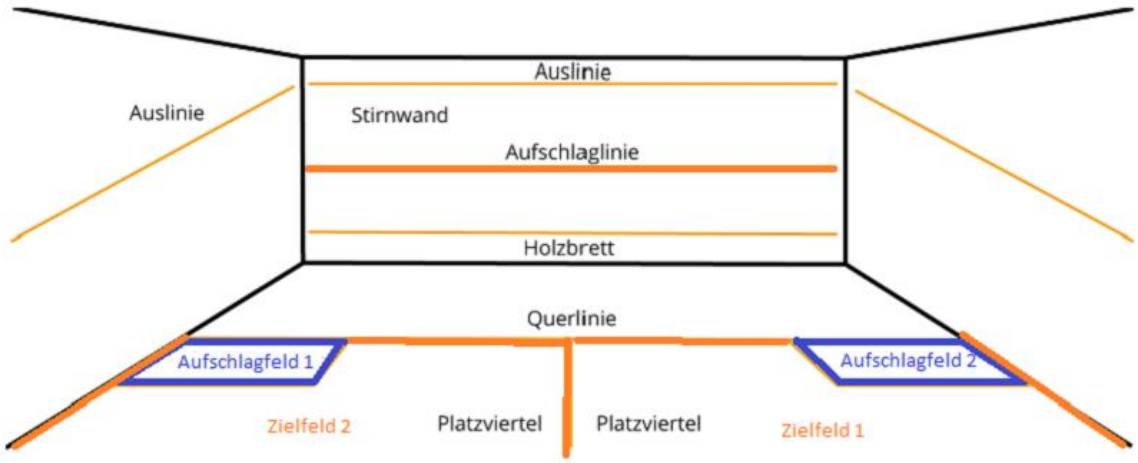


Abbildung 10: Aufschlagtest Squash

3. Lernen motorischer Fertigkeiten/ Fachdidaktische und theoretische Grundlagen

Für die Gliederung sportlicher Bewegung werden wesentlich folgende zwei Modelle herangezogen:

- die Phasenanalyse nach Meinel/ Schnabel und
- die Funktionsanalyse nach Göhner (Peters, 2017, S. 82).

Diese dienen dazu, zu erlernende Bewegungsfolgen übersichtlich und ohne Überforderung des Schülers präsentieren zu können.

3.1. Funktionsphasen nach Meinel und Schnabel

Bei dem Phasenmodell von Meinel und Schnabel handelt es sich um ein Dreiphasenmodell, welches wesentlich die zeitliche Reihenfolge einer Bewegung berücksichtigt. Analytische Bewegungen werden anhand einer Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase einer Bewegung klassifiziert. In der Vorbereitungsphase werden optimale Voraussetzungen zur Bewältigung der Hauptphase geschaffen. In Richtung der Zielbewegung verlaufen beispielsweise Anlauf- oder Angleitbewegungen und entgegen der Zielbewegung beispielsweise Ausholbewegungen. In Rückschlagspielen, welche einen

wesentlichen Aspekt auf individuell-taktisch-zeitliche Anteile aufweisen, kann die Vorbereitungsphase gut für Täuschungen verwendet werden. Dies folgt indem sie weitgehend unterdrückt, oder ohne eine angefügte Hauptphase ausgeführt wird. Ein Beispiel wäre eine Schlagfinte. Danach folgt die Hauptphase, in der die eigentliche Bewegungsaufgabe gelöst wird. Anschließend daran erfolgt die Hauptphase, deren Ziel es ist, das Gleichgewicht zu sichern oder eine optimale Ausgangshaltung für nachfolgende Bewegungen zu finden (Peters, 2017, S. 77).

Mit dem Funktionsphasenmodell nach Meinel und Schnabel können verschiedene Bewegungsabläufe erfasst werden. Dabei eignet es sich gut für die Beschreibung von:

- azyklischen Bewegungen. Sie kommen nach der Bewältigung der Hauptphase in einer Endphase zur Ruhe. Ein Beispiel wäre der Aufschlag beim Tennis (Peters, 2017, S. 78);
- zyklischen Bewegungen. Sie sind durch die fortlaufende Wiederholung gleicher Bewegungsmuster gekennzeichnet. Eine klare Trennung zwischen der Endphase eines Zyklus und der Vorbereitungsphase des nächsten ist oft nicht klar ersichtlich. Man spricht hier auch von einer Phasenverschmelzung. Ein Beispiel wäre das Erlaufen eines Stopps. Die Laufbewegung alleine würde zyklisch erfolgen, die Schlagausführung am Ende wäre wiederum der azyklischen Ausführung zuordenbar (Peters, 2017, S. 78).

In der Praxis treten jedoch Bewegungsabläufe meist nicht alleine, sondern kombiniert auf (Peters, 2017, S. 78-79).

3.2. Funktionsphasen nach Göhner

Das Funktionsphasenmodell nach Göhner lenkt den Fokus von den zeitlichen Gesichtspunkten auf die funktionalen Gesichtspunkte. Dieses Modell fragt nicht nur nach Abläufen, sondern auch nach dem Zweck der Teilbewegungen. Im diesem Funktionsphasenmodell unterscheidet man zwischen einer Hauptphase, in der die Bewegungsaufgabe aufgelöst wird und Hilfsfunktionsphasen, welche der Hauptfunktion zuarbeiten. Diese Hilfsfunktionen lassen sich nach Ordnungen hierarchisieren. Zur ersten Ordnung zählen Hilfsfunktionen, die die Hauptfunktionsphase einleiten, abschließen,

überleiten oder begleiten. Zur zweiten und höheren Ordnung zählen diejenigen, welche Bedingungen für höherrangige Funktionsphasen, also Hilfsfunktionsphasen höherer Ordnung, unterstützen. Beide Phasen, also Haupt- und Hilfsfunktionsphase, laufen unter gewissen Rahmenbedingungen ab (Peters, 2017, S. 79-80).

Göhner berücksichtigt dabei:

- welche Bewegungsziele, sprich Bedingungen, erreicht werden sollen (Peters, 2017, S. 79);
- welche Movendum-Attribute von Bedeutung sind. Dabei versteht man unter einem Movendum-Attribut das bewegte Objekt, an dessen Bewegungsbahn erkennbar ist, ob das Bewegungsziel erreicht wurde (Peters, 2017, S. 79);
- welche Bewegungsattribute, sprich Bedingungen, während der Bewegung auftreten. Dabei lassen sich Bewegungsattribute in „natürliche Bewegungen“ wie im Schwimmen, „partnerunterstützter Bewegungen“ wie beim Turnen, „instrumentell unterstützter Bewegungen“ wie beim Radfahren, „gegnerbehinderter Bewegungen“ wie im Kampfsport, sowie Mischformen unterscheiden (Peters, 2017, S. 79-80);
- welche Umweltbedingungen, wie beispielsweise Spielfelder, vorliegen (Peters, 2017, S. 80).

Grundsätzlich lässt sich also feststellen, dass dieses Funktionsphasenmodel dem Funktionsphasenkonzept nach Meinel und Schnabel in den Bereichen Feinheit der Beobachtung und Flexibilität überlegen ist. Begründet ist dies durch die Anzahl der Bewegungsphasen, welche nicht an einen groben Dreischnitt gebunden, sondern offen sind. Jedoch kann es durchaus passieren, dass es zu Schwierigkeiten bei der Festlegung der Hierarchie der Bewegungsphasen kommt (Peters, 2017, S. 81).

3.3. Lernprozesse und Lernfortschritte

Aber nicht nur bei der Unterteilung von Bewegungen sind verschiedene Ansätze wählbar, hierbei seien natürlich auch noch die Funktionsphasen nach Göhner (1975) erwähnt, die konstruktiv für die Praxis Einteilungsmöglichkeiten liefern. Besonders beim Erlernen von Bewegungen spielen diese Überlegungen eine Rolle. Mechling und Effenberg (1999, S.

47) betonen hierbei, dass „eine Reihe von theoretischen Ansätzen unterschiedlicher Komplexität zur Erklärung der Steuerung und Kontrolle des Bewegungsablaufes und zum motorischen Lernen entwickelt wurden“. Sie werden je nach Bedeutung für das Gelingen der Bewegung angeordnet. Besonders der produktorientierte Ansatz nach Mechling (1999, S.53) zeigt bei Sportspielen, dass „äußere Kriterien erst dann für eine Beurteilung herangezogen werden, wenn die Bewegung in ihrer Grundstruktur beherrscht wird und die Lösung der Bewegungsaufgabe zumindest grob gelingt“. Um dies auch im Sportunterricht für Lernfortschritte besser darlegen zu können, liefern Lernprozesse des motorischen Lernens unterschiedliche Möglichkeiten. Hier ist besonders die Lehrperson gefordert, die Aufgabenstellungen entsprechend dem Lernniveau der Schüler anzupassen.

Der Lernprozess von sportlicher Technik lässt sich dabei in drei verschiedene Etappen einteilen und zwar in die Phase der Grobkoordination, in die Phase der Feinkoordination und in die Phase der Festigung, Vervollkommnung und variablen Verfügbarkeit. Dabei ist meist den drei Phasen eine Vermittlungs- und Erfassungsphase vorgeschaltet, in welcher wichtige Voraussetzungen geschaffen und zu erlernende Bewegung bekannt gemacht werden (Weineck & Weineck, 2010, S. 201-202).

- In der Phase der Grobkoordination werden die ersten Erfahrungen mit der neuen Technik gemacht. Dabei wird der Lernende durch verbale Hinweise des Lehrers begleitet. In dieser Phase kommt es häufig zum falschen Krafteinsatz, zu eckigen Bewegungsausführungen, zum inadäquates Bewegungstempo und zu einer mangelnden Bewegungspräzision (Weineck & Weineck, 2010, S. 201-202).
- Die Phase der Feinkoordination ist eine Übungs- und Korrekturphase. Hier steht die Beherrschung der Bewegungsaufgabe im Vordergrund. Dabei lässt sich die zunehmende Bewegungspräzision auf die immer bessere Informationsverarbeitung aller Analysatoren, vor allem des kinästhetischen Analysators rückschließen (Weineck & Weineck, 2010, S. 201).
- In der Phase der Festigung, Vervollkommnung und der variablen Verfügbarkeit kommt es zur Ausbildung der Feinkoordination in der Bewegungsausführung – auch unter schwierigen und ungewohnten Bedingungen. Somit kann nun die Aufmerksamkeit auch auf kritische Detailpunkte des Bewegungsablaufes gerichtet werden (Weineck & Weineck, 2010, S. 202).

Beim Erlernen der sportlichen Technik stellen Lernkurven eine gebräuchliche Methode dar, um den Fertigkeitserwerb grafisch darzustellen. Dabei können sich für dieselbe Aufgabe, abhängig von unterschiedlichen Faktoren, wie beispielsweise Art und Niveau der Aufgabe, Alter des Lernenden, Lernfähigkeit, ect., unterschiedliche Kurven ergeben. Dies verdeutlicht Abbildung 12. Sie zeigt, dass der Lernprozess, abhängig von den Übungswiederholungen zwar stringent, aber dennoch unterschiedlich und individuell erfolgen kann. Weiters ist zu erwähnen, dass der Lernzuwachs und somit eine Leistungsveränderung auch von äußeren Umständen beeinflussbar ist.

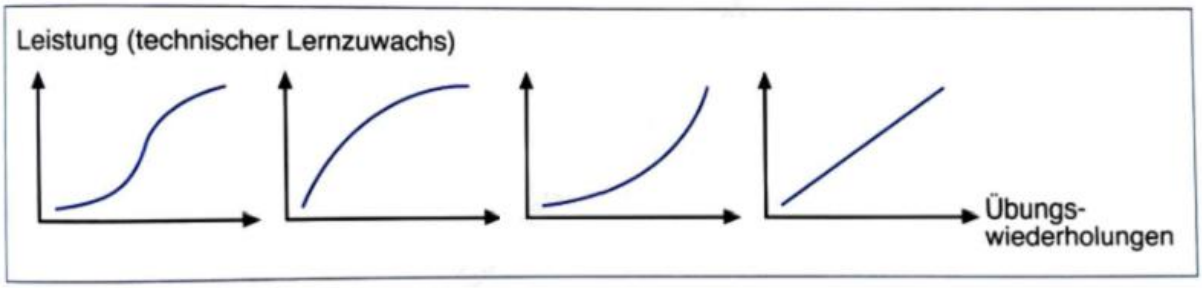


Abbildung 11: Verschiedene Lernkurven mit charakteristischen Eigenschaften (Weineck & Weineck, 2010, S. 203)

Dabei zählen zu den leistungsfördernden Faktoren die Art der Lernvermittlung, das Verhalten der Lehrperson und das Lernumfeld und zu den leistungsmindernden Faktoren unsympathische Lehrpersonen, ungeeignete Lernmethoden und ein ungünstiges Lernumfeld.

3.4. Theorie der generalisierten motorischen Programme

> „Ein motorisches Programm ist ein zentralnerval gespeichertes Engramm, das der Innervation von Muskel und Muskelgruppe dient und die Bewegung ohne periphere Rückinformation steuern kann“ (Kleiner, 2017, S. 207).

Eine gängige Theorie zum motorischen Lernen wurde von Richard A. Schmidt entwickelt. Dieser beschreibt in seiner Schema-Theorie, dass nicht jeder einzelne Bewegungsablauf als Muster gespeichert wird, sondern nur ein einziges Muster für eine Vielfalt von Bewegungsabläufen gleichen Charakters. So wird die Informationsmenge geringgehalten. Dabei geht Schmidts Theorie von zwei Arten des motorischen Gedächtnisses aus, nämlich dem Wiedererkennungsschema („recognition Schema“) und dem Erinnerungsschema („recall Schema“), welches auf einem generalisierten motorischen Programm beruht

(Kleiner, 2017, S. 206-207). „Das Erinnerungsschema ist für die „open loop“-Anteile und das Wiedererkennungsschema für die „closed loop“-Anteile zuständig“ (Kleiner, 2017, S. 206). Dabei ist laut Kleiner (2017, S. 206) „unter einem Schema eine Reihe von Regeln für einen bestimmten Prozess zu verstehen.“ „Open loop“-Bewegungen werden durch Muskelinstruktionen, die vor Bewegungsbeginn festgelegt werden, ausgeführt. Bei „closed loop“-Bewegungen laufen sensorische Rückmeldungen während der Bewegung ab, welche einen Soll-Ist-Vergleich durchführen. Jedoch ist es durchaus möglich, dass sowohl „open loop“-, als auch „closed loop“-Prozesse an der Kontrolle einer Bewegung beteiligt sind (Kleiner, 2017, S. 207).

Es lässt sich festhalten, dass sportliche Bewegungen konstante Merkmale aufweisen, die sowohl bei langsamen als auch schnellen Bewegungen erhalten bleiben. Auch die Variation der eingesetzten Kraft bewirkt keinen Unterschied (Kleiner, 2017, S. 207-208).

> „Die Programmtheorie geht davon aus, dass diesen Merkmalen der Bewegungsausführung bestimmte motorische Programme als individuelle Gedächtnisinhalte zugeordnet werden können“ (Kleiner, 2017, S. 208).

Dabei wird angenommen, dass motorische Programme die Ausführung einer Bewegung auch ohne sensorische Feedbacks ermöglichen, motorische Kommandos unabhängig von einem spezifischen Effektorensystem sind und bereits vor Bewegungsbeginn bereitgestellt werden, Bewegungen bereits vor ihrer Ausführung muskulär aktiviert werden und dass während schnellen Bewegungen nicht auf ein Rückmeldezentrum zurückgegriffen werden kann (Kleiner, 2017, S. 208).

Ein generalisiertes motorisches Programm steuert also eine Vielfalt von Bewegungen und kennzeichnet sich durch konstante Merkmale, den sogenannten Invarianten und durch variable Merkmale, den Parametern. Zu den Invarianten zählt die Sequenzierung, als die Abfolge der Teilbewegungen einer Gesamtbewegung, das relative Timing zwischen dem Verhältnis der einzelnen Abschnitte und der Gesamtbewegung und der relativen Kraft einzelner Muskel bzw. Muskelgruppen zueinander. Als variable Parameter zählen die absolute Dauer der Bewegung, der absolute Krafteinsatz und die beteiligten Muskelgruppen (Kleiner, 2017, S. 208).

Jedoch gibt es auch Kritik an der Theorie der motorischen Programme. Peters (2017, S. 117) äußerte sich dazu wie folgt:

„Die Theorie der generalisierten motorischen Programme gibt letztlich keine Erklärung, wie Motorikprogramme ursprünglich entstehen, […].“

„Die Theorie der motorischen Programme gibt keine Hinweise, wie ein Motorikprogramm von einem anderen abzugrenzen ist, wie fein oder wie grob eine Bewegungsklasse von anderen zu differenzieren ist, ob sich motorische Programme im Mikrobereich der Elementarbewegungen oder auf der Ebene der Komplexbewegungen unterscheiden.“

Ein anderer Ansatz zur Lösung generalisierter motorischer Ansätze, um Bewegungen schlüssig zu erklären und welcher im Widerspruch mit der Schema-Theorie steht, sind systemdynamische Modelle – auch der systemdynamische Ansatz genannt. Sie betrachten eine Bewegung in ihrer Gesamtheit. In diesen komplexen Systemen gibt es nicht nur stabile Systemverhalten, welche relativ unempfindlich gegenüber Störungen sind, sondern auch labile Systemzustände, in welchen bereits winzige Veränderungen große Auswirkungen haben können (Peters, 2017, S. 118). In systemdynamischen Modellen findet eine erfolgreiche Bewegungsausführung in einem Variabilitätsspielraum, dem sogenannten Möglichkeitsspielraum statt. Während der Bewegungsausführung können zwar zunehmend Schwankungen auftreten, jedoch wird die gesamte Bewegung konstant gehalten und somit wird auch das Bewegungsziel erreicht. Man nennt dies „Stabilität durch Variabilität“ (Peters, 2017, S. 120).

Komplexe dynamische Systeme werden durch die folgenden zwei Punkte gekennzeichnet:

- Stabilisierung durch Selbstregulierung: „Instabile Zustände komplexer Systeme stabilisieren sich selbst durch Interaktion ihrer in Verbindung stehender Komponenten. Das bedeutet für das motorische System, dass nicht nur allein das motorische Zentrum im Großhirn eine Stabilisierung in einem Bewegungszustand bestimmt, sondern alle mit ihm verbundenen Funktionsbestandteile wie unterschiedliche Partien des Zentralen Nervensystems, Muskelspindeln, oder motorische Einheiten in einem ständigen Kommunikationsprozess [stehen, Anm. M.R.].“ (Peters, 2017, S. 122);
- Ambivalenz zwischen linearem und nicht linearem Verhalten: „Beeinflussen kleine Veränderungen im Detail das Gesamtsystem nur gering, […], spricht man von „linearem Verhalten“. Führen hingegen diese kleinen Veränderungen zu großen Veränderungen im Gesamtsystem, spricht man von „nicht linearem Verhalten“.“ (Peters, 2017, S. 121-122).

Ein großes Problem der systemdynamischen Modelle ist es jedoch, dass es nicht gelingt, sehr viele motorische Elemente gleichzeitig zu kalkulieren und zu kontrollieren. Dieses Problem wurde nach seinem Erforscher das „Bernsteinproblem“ benannt (Peters, 2017, S. 119).

3.5. Systematik von Vereinfachungsstrategien

Bei der Vermittlung von Rückschlagspielen muss die Lehrkraft einerseits das Interesse der Schüler am Sportspiel wecken und andererseits muss durch die Anwendung von Vereinfachungsstrategien die Komplexität des jeweiligen Spieles so verringert werden, dass die Schüler nicht überfordert werden. Weiters muss dabei darauf geachtet werden, den Schülern ein für sie zufriedenstellendes Spiel- und Sporterlebnis zu ermöglichen. Mit Hilfe von Vereinfachungsstrategien, welche sich für die Vermittlung sämtlicher Sportspiele eignen, ist es dem Lehrkörper möglich, Bereiche im komplexen Spiel zu vereinfachen, in denen man davon ausgeht, dass Probleme zu erwarten sind, ohne die Spielidee des Sportspiels zu verändern. Durch diese Reduzierung wird dafür gesorgt, dass bei den Schülern von Beginn an ein gewisser Spielfluss entsteht (Kuhlmann, 1998, S. 135-147).

Die Vereinfachungsstrategien können dabei vier unterschiedliche Bereiche eines Rückschlagspieles betreffen:

- die Rahmenbedingungen: Zu den gegebenen Rahmenbedingungen im Fach Bewegung und Sport zählen die Turnhallengröße, die Anzahl der aktiv teilnehmenden Schüler, Materialien und die Zeit. Sie beeinflussen bzw. verändern das Sportspiel und führen zu einer eigenen Spielwirklichkeit (Kuhlmann, 1998, S. 135-147);
- die Spielregeln: Sie bilden die Basis jedes Rückschlagspieles und können grundsätzlich vereinfacht oder verändert werden, um Voraussetzungen für Lernprozesse zu schaffen, indem das Spiel an den Fähigkeits- und Fertigkeitsstand der Schüler angepasst wird. Meist sind auch viele Spiele im Schulsport nach den offiziellen Regeln nicht möglich, weil beispielsweise Feldgrößen oder Netzhöhen nicht regelkonform sind. Regeländerungen können das Spielgerät, die Spieldauer, das Spielfeld, die Handlungsregeln und die Anzahl der Teilnehmer betreffen (Kuhlmann, 1998, S. 135-147);

- die technischen Fertigkeiten: Um einen Spielfluss und ein schnelles Starten des Rückschlagspieles zu gewährleisten, sollten komplizierte Techniken vereinfacht werden und andere mögliche motorische Handlungen zugelassen werden (Kuhlmann, 1998, S. 135-147);
- die taktischen Fertigkeiten: Sie können in einem Rückschlagspiel durch die Anzahl der teilnehmenden Schüler oder durch die Spielfeldgröße verringert werden. Je kleiner die eingeteilte Gruppe ist, desto mehr Ballkontake werden ermöglicht. So können taktische Verhaltensweisen sichtbar gemacht werden (Kuhlmann, 1998, S. 135-147).

3.6. Lehrwege für die praktische Anwendung – Methodenansätze im Vergleich

Gerade bei der Umsetzung des technischen und praktischen Lernprozesses obliegt es immer dem Lehrkörper, welche Lernmethode zum Einsatz kommt. Um die Praxisnähe weiter in den Mittelpunkt zu rücken, werden die beiden häufig vorkommenden Lehrmethoden, die dedukive wie die induktive, genauer vorgestellt.

Bei dem deduktiven Lehrweg wird durch genaue Vorgaben der Lernschritte und Bewegungsanweisungen versucht, das Lernziel so schnell wie möglich zu erreichen. Bei dieser Lernmethode bekommt der Schüler durch genaue Vorgaben der Zieltechnik genaue Bewegungsvorstellungen vermittelt. Somit wird die Zielform geübt und keine Zeit mit anderen Bewegungsauflösungen verschwendet (Weineck & Weineck, 2010, S. 205).

Bei dem induktiven Lehrweg liegt der Fokus auf eigenständigem und experimentierendem Üben des Schülers. Er kommt dem Bewegungsdrang, der Kreativität und dem Experimentierbedürfnis der Schüler entgegen. Am Anfang dieser Lernmethode wird das Lernziel vorgegeben und am Ende werden die jeweiligen individuell erarbeiteten Lösungen der Schüler vorgestellt. Dieser Lehrweg eignet sich vor allem für kleine Spielgruppen, denen ausreichend Zeit zur Verfügung steht (Weineck & Weineck, 2010, S. 205).

Gerade in Schulen mit wenig Sportstunden und großen Klassen kommt meist die deduktive Methode zum Einsatz. Dies kommt zwar dem Erreichen der Lehrplans entgegen, jedoch

erfolgt dies zu Lasten der Kreativität und der langsam lernenden bzw. koordinativ schwachen Schüler (Weineck & Weineck, 2010, S. 205-206).

Grundsätzlich kann bei den praktischen Methoden der Technikschulung zwischen der Ganzheitsmethode und der Zergliederungsmethode, auch analytisch-synthetische Methode genannt, unterschieden werden.

- Die Ganzheitsmethode eignet sich besonders bei der Vermittlung von einfachen Bewegungsabläufen, da die Bewegung auf direktem Weg im Ganzen erlernt wird (Sportunterricht.de, 2020).
- Die Zergliederungsmethode eignet sich vor allem für schwierige und komplexe Bewegungsabläufe. Hier werden meist methodische Übungsreihen in ihre funktionellen Einzelbestandteile zerlegt und von der einfachen- bis zur schwierigen Gesamtbewegung geführt. Diese Methode kommt meist zum Einsatz, wenn ein ganzheitliches Lernen nicht möglich ist (Sportunterricht.de, 2020).

Wie wichtig ausreichend Praxiserfahrung und damit zur Verfügung gestellte Zeit im Sportunterricht ist, verdeutlicht Abbildung 12:

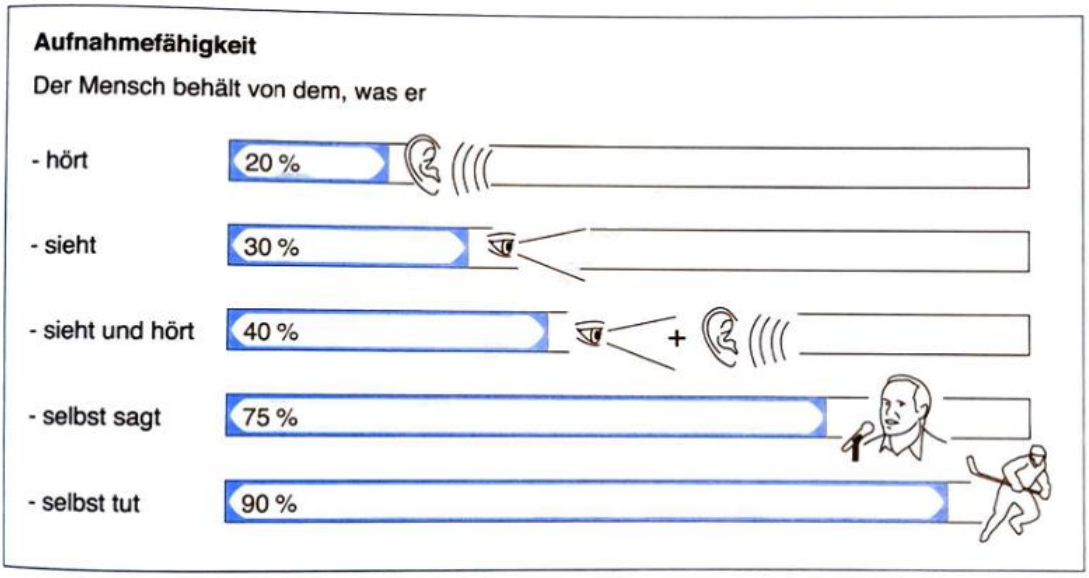


Abbildung 12: Die Behaltens- bzw. Lernleistungen in Abhängigkeit vom Lehrverfahren (Weineck, 2004, S. 577)

4. Theoretische Grundlagen für Rückschlagspiele

Unter Rückschlagspiele werden „Spiele, bei denen ein Spielobjekt/Fluggerät mit der Hand oder einem Handgerät (Schläger) über ein Hindernis hin- und hergeschlagen oder (abwechselnd) gegen eine Wand gespielt wird“ (Wagner, 2005, S. 6) verstanden.

Somit muss vor jeder Unterrichtseinheit abgeklärt werden, welche Rahmenbedingungen vorliegen. Besonderen Wert sollte dabei auf die Gegebenheiten des Turnsaales und der zur Verfügung stehenden Sportgeräte und Hilfestellungsmaterialien gelegt werden. Im Vorfeld sollten wissentlich fehlende Materialien, sofern möglich, angeschafft und in das Schulinventar aufgenommen werden.

4.1. Heidelberger Ballschule als Grundlage für Rückschlagspiele

Der ständige Wandel der Lebenswelt der Kinder bringt nicht immer nur Vorteile mit sich. Roth und Kröger (1999, S. 8-11) zeigen, dass immer mehr Jugendliche im taktisch-spielerischen und im technischen Bereich Defizite aufweisen. Dies entsteht vor allem durch den voranschreitenden Wegfall der Straßenspielkultur. Wurden in der Vergangenheit noch Technik und taktische Kreativität durch vielseitige Spiele im Freien, auf Straßen, auf Schulhöfen oder in Wäldern und Parks gespielt, so existieren in der heutigen Zeit immer weniger freie Spielgelegenheiten im städtischen Raum. Auch in vielen Schulen wird der Sportunterricht und damit das Bewegungs- und Sportangebot, immer weiter reduziert. Das daraus resultierende Defizit verbunden mit dem fehlenden spielerischen Sportspielzugang muss durch außerschulischen Vereinssport nachgeholt werden (Roth, Kröger & Memmert, 2007, S. 8-9).

Diesem Problem widmeten sich Roth und Kröger (1999) durch eine systematische und didaktisch-methodische Aufbereitung der Straßenspielkultur und setzten dies in ihrer sportspielübergreifenden Ballschule um. Dieses Konzept des ABC des Spiellernens wird seit 1998 an vielen Schulen und Vereinen erprobt. Dieses Konzept wird durch eine integrative, sportspielübergreifende Basisschulung eingeleitet. Darauf folgt eine teilintegrative, sportspielgerichtete und abschließend eine sportspielspezifische Ausbildung. Dieses dreistufige Modell wird auch „Modell des spielerisch-implizierten Lernens“ (MSIL) genannt (Roth u.a., 2007, S. 9-10).

4.1.1. Das Modell des spielerisch-impliziten Lernens

Dieses Modell besteht somit aus drei Ausbildungsstufen, welches Abbildung 13 visuell verdeutlicht. In der ersten Stufe wird die allgemeine Ballschule nach Roth und Kröger (1999) vermittelt. Diese liefert das Fundament der späteren Teilspezialisierungen der zweiten Stufe, welche gleichzeitig das Bindeglied zwischen der übergreifenden, integrativen Anfängerausbildung und den speziellen Einführungen der einzelnen Sportspiele der dritten Stufe darstellt (Roth u.a., 2007, S. 11-12). Das Kernstück von Abbildung 13 bildet die stufenübergreifende methodische Grundphilosophie, in welcher drei wichtige Reihungsregeln näher erläutert werden. Dabei beschreibt die erste Reihungsregel „Vom Übergreifenden zum Speziellen“ die vertikalen methodischen Schwerpunktverschiebungen im Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth u.a., 2007, S. 12-13). Hier sollen Kinder zuerst transferierbare Bewegungserfahrungen sammeln und ein allgemeines Spielverständnis entwickeln. Erst im Anschluss werden sie in die einzelnen Sportspiele eingeführt. Dadurch sollen die Voraussetzungen der Kinder, ihre Persönlichkeitsstrukturen, sowie ihre Motivationen berücksichtigt und eingebunden werden, um ein effektives und kindgerechtes Training zu erhalten (Roth u.a., 2007, S. 25-27). Die zweite Reihungsregel „Vom Spielen zum Spielen und Üben“, sowie die dritte Reihungsregel „Vom impliziten zum expliziten Lernen“ beschreiben die Akzentuierungen innerhalb jeder Stufe und somit auch die horizontalen Veränderungen in der Methodik (Roth u.a., 2007, S. 12-13). In der zweiten Regel gilt: spielerisches Üben vor technischem Lernen. Ziel ist es, dass Kinder taktische Probleme erkennen und adäquat lösen. Die Unterrichtsstunden werden dabei in eine „game-practice-game“ Sequenz gegliedert, um die Kinder immer näher an ihr Ziel zu bringen (Roth u.a., 2007, S. 29-30). In der dritten Reihungsregel kommt es von einem indirekten, unangeleiteten und unbewusst-beiläufigen Training zu einem direkten, angeleiteten und bewussten Training. Die Überlegung hinter „implizit vor explizit“ ist, dass Anfänger zuerst eigenständige Erfahrungen in Spielsituationen sammeln sollen, bevor sie sich mit taktischen Lösungsregeln auseinandersetzen. Dadurch wird eine selektive Wahrnehmungseinschränkung verhindert (Roth u.a., 2007, S. 33-34).

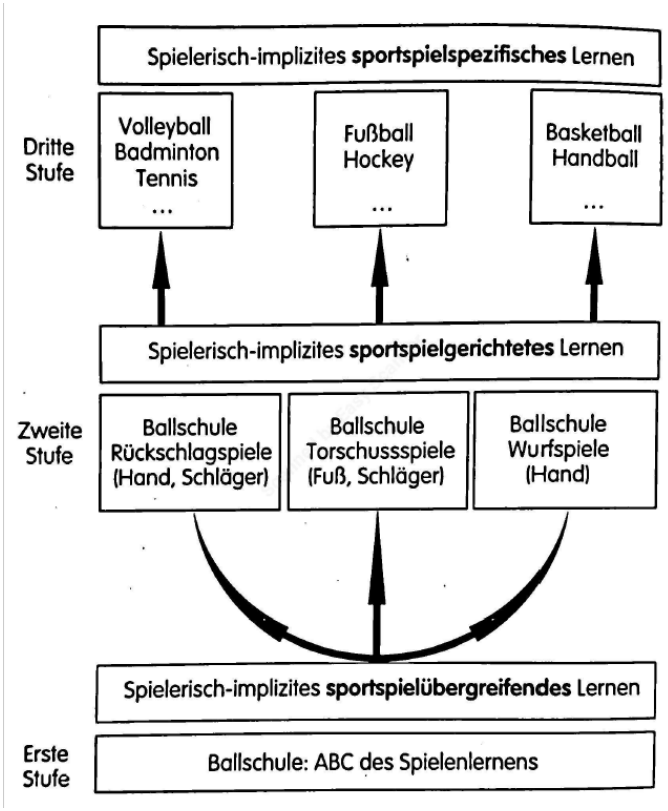


Abbildung 13: Das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) (Roth u.a., 2007, S. 12)

Die Ziele und Inhalte des MSIL folgen immer der Idee des „Anfänger-ABC´s“ von Roth und Kröger (1999). A steht dabei für eine spielerisch-situationsorientierte, B für eine fähigkeitsorientierte und C für eine fertigkeitsorientierte Ausbildung (Roth u.a., 2007, S. 11-12). Somit wird im ersten Teil A das Spiel gelernt, wobei die Aufgabenstellungen für möglichst viele Sportspiele charakteristisch sein sollten, um den Kindern einen „Bausteine-Pool“ zu ermöglichen. Im Anschluss wird in Teil B die Ballkoordination verbessert und im abschließenden Teil C werden einfache, übertragbare Bestandteile von Ballspieltechniken erworben. Abbildung 14 veranschaulicht, dass auf der Ebene der Trainingsinhalte die Zielbereiche Bausteinen entsprechen. Diese Bausteine werden in Teil A Taktikbausteine, in Teil B Koordinationsbausteine und in Teil C Technikbausteine genannt. Diese beschreiben Aufgabenstellungen, welche von den Kindern in den jeweiligen Sportspielen gemeistert werden müssen (Roth u.a., 2007, S. 18).

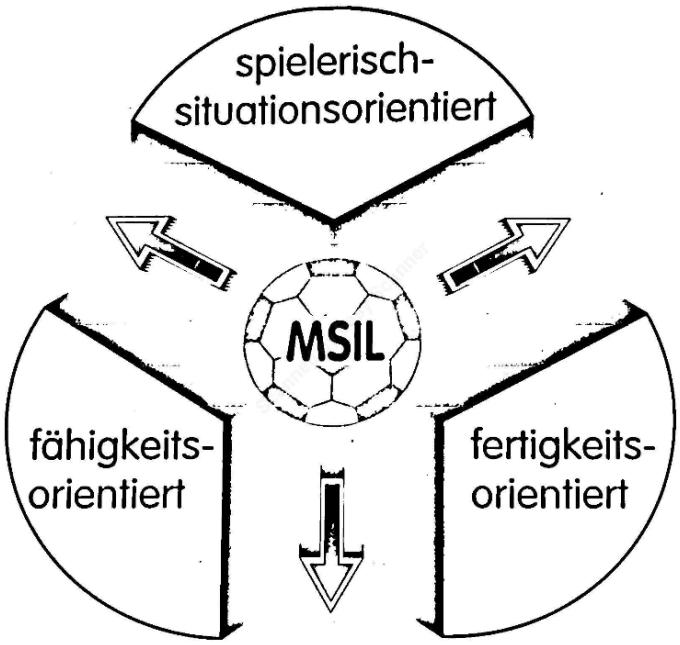


Abbildung 14: Spielen und Üben im Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth u.a., 2007, S. 18)

- Taktikbausteine: Hier sollen die Kinder lernen Spielsituationen zu verstehen und gedanklich zu lösen. Ziel ist ein allgemeines, bereichsbezogenes bzw. spezifisches Verständnis für das Spielen zu entwickeln. Zu den Taktikbausteinen zählen „ins Ziel treffen“, „den Ball dem Ziel annähern“, „die Überzahl herausspielen“, „das Zusammenspiel“, „die Lücke erkennen“ und „die Gegnerbehinderung umgehen“ (Roth u.a., 2007, S. 19-20).
- Koordinationsbausteine: Hier werden übergreifende Komponenten zur Umsetzung der taktischen Lösungen für Spielsituationen gelernt. Dabei steht das fähigkeitsbezogene sensomotorische „Schreibenlernen“ im Mittelpunkt. Trainiert wird hier die „sensomotorische Intelligenz“, die die Anwendung von sportlichen Techniken erleichtert. Roth und Kröger (1999) setzen diese mit den allgemeinen koordinativen Fähigkeiten gleich. Zu diesen Bausteinen zählen „der Zeitdruck“, „der Präzisionsdruck“, „der Komplexitätsdruck“, „der Organisationsdruck“, „der Variabilitätsdruck“ und der „Belastungsdruck“ (Roth u.a., 2007, S. 20-21).
- Technikbausteine: Das Ziel ist hier, sportspielübergreifende Kompetenzen zur Realisierung taktischer Situationslösungen zu trainieren und zu verbessern. Dabei steht das fertigkeitsbezogene sensomotorische „Schreibenlernen“ im Zentrum. Das

Ziel besteht darin, Lösungskompetenzen für einzelne und isolierbare Technikbausteine zu trainieren und anwenden zu können. Zu den Technikbausteinen zählen „den Winkel steuern“, „den Krafteinsatz steuern“, „den Spielpunkt des Balles bestimmen“, „die Laufwege und das Lauftempo zum Ball festlegen“, „sich verfügbar machen“, „die Zuspielrichtung und die Zuspielweite vorwegnehmen“, „die Abwehrposition vorwegnehmen“ und „die Laufwege beobachten“ (Roth u.a., 2007, S. 21-22).

Es lässt sich festhalten, dass es immer zu Wechselwirkungen zwischen taktischen, technischen und koordinativen Lösungskompetenzen kommen kann. Somit ist das sportliche Training auch immer analytisch. Jedoch ist es sinnvoll, einzelne Lösungskompetenzen in spezifischen Übungsformen zu trainieren, auch wenn im sportlichen Training „alles mit allem“ zusammenhängt (Roth u.a., 2007, S. 23-24).

4.2. Methodische Unterstützungsmaßnahmen zur Wahrung der Strukturidentität

Da laut Schumacher (2010, S. 5) immer mehr Schüler auf Grund mangelnder koordinativer und konditioneller Fähigkeiten und der damit verbundenen Überforderung nicht mehr an den traditionellen Sportspielen teilnehmen können, ist es sinnvoll, gegebenenfalls Vereinfachungsstrategien im Sportunterricht anzuwenden. Ziel dieser Vereinfachungsstrategien ist, dass Schüler dazu befähigt werden, wieder mit Freude und Motivation an Sportspielen teilnehmen zu können und Rückschlagspiele selbst mit schlechten Voraussetzungen erlernen zu können.

Eine Möglichkeit wäre, andere Bälle im Rückschlagspiel zu verwenden. Hier kommen Bällen mit unterschiedlichen Sprungeigenschaften, Farben, Materialien und Größen zum Einsatz. Beispielsweise gibt es für das Erlernen von Tennis grüne Bälle, die 25%, gelbe Bälle, die 50% und rote Bälle, die 75% vermindertes Sprungverhalten aufweisen, als reguläre Tennisbälle. Aber auch größere Bälle können eine gute Lösung für das leichtere und schnellere Erlernen von Rückschlagspielen darstellen. Mit diesen speziellen Bällen kann gezielt das Spiel dem Leistungsniveau der Schüler angepasst werden (International Tennis Federation, 2020, S. 16).

Aber auch durch eine Veränderung der Spielfeldgröße kann ein Spielen vereinfacht werden. So werden Laufwege verkürzt und Gestaltungsmöglichkeiten während des Spiels vergrößert. Dadurch kann beispielsweise ein reguläres Tennisspielfeld in bis zu sechs Spielfelder unterteilt werden. Vor allem sehr kleine Spielfelder kommen technisch und konditionell schwachen Schülern entgegen (International Tennis Federation, 2020, S. 17-22).

Eine weite Möglichkeit, um Schülern das Erlernen eines Rückschlagspieles zu erleichtern, ist einen sogenannten „Oversizeschläger“ zu benutzen. Dieser bewirkt, dass die Schüler leichter und öfters den Ball treffen. Außerdem ermöglicht der Schläger eine bessere Ballkontrolle. Dadurch wird nicht nur das Spielen erleichtert, sondern auch die Motivation hochgehalten (International Tennis Federation, 2020, S. 23).

Um die Wichtigkeit des Spielvorganges zu verdeutlichen schreibt Glomp (2014, S. 66):

> „Spielen ist alles andere als sinnfreie Zeit. Wenn wir spielen, dann halten wir unser Gehirn flexibel, trainieren es für unerwartete Situationen und schaffen die Voraussetzung für Kreativität.“

und Glomp (2014, S. 70) geht noch weiter:

> „Spielen ist wichtig für unsere seelische Gesundheit. Aber es wird auch im Arbeitsleben immer wichtiger: weil es kreativ macht.“

4.3. Taktische Grundlagen

> „Unter Taktik versteht man im Sport die meist vorher festgelegte Spiel- oder Kampfweise, mit der ein Sportler oder eine Mannschaft in einen Wettkampf gehen“ (Harst u.a., 1977, S.100).

Die Racketlonteilnehmer sollten sich im Idealfall mit ihrem Gegner, den Spielverhältnissen, den Zuschauern, der Anreise und dem Schiedsrichter auseinandersetzen. Ist beispielsweise ein Gegner Rechts- oder Linkshänder? Spielt er eher aggressiv oder defensiv? Auch können Spielverhältnisse, wie die Lichtverhältnisse, die Bodenbeschaffenheit oder auch die Platzgröße spielentscheidend sein (Harst u.a., 1977, S. 100-114).

Gerade beim Squash ist es von großer Bedeutung, immer den Ball zu beobachten, auf seine Stellung zu sehen und nach dem geschlagenen Ball immer eine optimale Platzabdeckung zu erreichen (Hawkey, 1987, S. 32).

Auch im Tennis zeigt es von Klasse, das eigene spieldidaktische Verhalten jederzeit so auf das Verhalten des Gegners einzustellen, dass ein Vorteil in einer Matchsituation erreicht werden kann. Dabei kann man unter Taktik zwischen zwei Grenzsituationen unterscheiden. Zum einen das taktische Verhalten als Angreifer, um sich aktiv durch das eigene Verhalten Vorteile zu verschaffen oder zum anderen als Verteidiger zu verhindern, dass der Gegner Vorteile erzielt. Dadurch kann das Treffen richtiger taktischer Entscheidungen und Handlungen über Sieg oder Niederlage entscheiden. Dabei läuft diese Handlung in drei Phasen ab. In der ersten Phase wird die Wettkampfsituation analysiert und wahrgenommen. In der zweiten Phase kommt es zu einer gedanklichen Lösung und in der dritten zur motorischen Lösung der taktischen Aufgabe. Dabei sind die Wahrnehmung und Analyse der Wettkampfsituation abhängig von der Qualität des Aufmerksamkeitsverhaltens, vom Grad der Bewusstheit der Wahrnehmung, von der Funktionstüchtigkeit der Sinnesorgane, vom Informationsgehalt der wahrgenommenen Reize und von der richtigen Berechnung des eigenen Raumverhaltens (Gritsch, 1994, S. 234-240).

5. Unterrichtskonzept Racketlon

5.1. Zielsetzungen

In der folgenden Semesterplanung, sowie in den einzelnen Stundenplanungen wird versucht, den Schülern einen kompetenzorientierten und abwechslungsreichen Unterricht zu ermöglichen. Dabei steht der Leitsatz von Roth und Hahn (2007, S. 6) „Spielen lernt man am Besten durch Spielen“ im Mittelpunkt. Gleichzeitig wird darauf geachtet, individuelle Stärken der Schüler zu fördern ohne dabei schwächere Schüler zu benachteiligen. Weiters wird besonderes Augenmerk auf den Einsatz von diversen Unterrichtsmethoden gelegt. Der Unterricht soll so stattfinden, dass auf unvorhersehbare Situationen spontan und situationselastisch reagiert werden kann.

5.2. Semesterplanung

Lehrer/in: Reger Maximilian **Klasse: Oberstufe** **Schuljahr: 2021/22**

Anzahl Schüler/innen: 15
Wochenstundenzahl: 2

	Wochenstunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Kompetenz-entwicklung																																												
	2	1	1	1	1	2	2	2		2	3	3	3	3	3	4	4			4	4	P	P																					
	1	1	1	1	1	2	2	2		2	3	3	3	3	3	4	4			4	4	P	P																					
Grundlagen-arbeit																																												
	2																							E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
	1																							E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Schulwoche		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
unverpl.Stdn.																																												

Planung der Kompetenzentwicklung: Die Schüler/innen können...		Kompetenzen			Std.	Wochen	Inhalte
1:	die Rückschlagsportart Badminton erfolgreich teilnehmen	x	x	x	8	1-4	Badminton
2:	die Rückschlagsportart Tischtennis erfolgreich teilnehmen	x	x	x	8	5-7	Tischtennis
3:	die Rückschlagsportart Tennis erfolgreich teilnehmen	x	x	x	10	8	Herbsterferien
4:	die Rückschlagsportart Squash erfolgreich teilnehmen	x	x	x	8	9	Tischtennis
5:						10-14	Tennis
6:						15-16	Squash
7:						17-18	Weihnachtsferien
8:						19-20	Squash
9:						21-22	Leistungsfeststellung Racketlon
		Fach-können	Methoden-	Sozial-	Selbst-		

Anmerkungen:

Hinweise:
- 1-9 = Kompetenzentwicklung
- 0 = Grundlagenarbeit (Kondition, Koordination, Spiel,...)
- p = Rückmeldung (Ergebnissicherung)
- p1-9 = Ergebnissicherung für Kompetenzentwicklung
- F = Ferien
- E = Stunden werden voraussichtlich entfallen
- V = geplante Schulveranstaltung
- T1-3 = Turnsaal 1, Turnsaal 2, Turnsaal 3
- PL = Sportplatz
- SB = Schwimmbad

Lehrer/in: Reger Maximilian **Klasse: Oberstufe** **Schuljahr: 2021/22**

Anzahl Schüler/innen: 15
Wochenstundenzahl: 2
geplante Stundenzahl 8

abgeschlossen (x)

Kompetenz 1: Die Schüler/innen können ...

die Rückschlagsportart Badminton erfolgreich teilnehmen

Aspekte: Fachkompetenz - Methodenkompetenz - Sozialkompetenz

Teilkompetenz: Die Schüler/innen können ...

- **Service, Abwehr- und Angriffstechniken beherrschen**
- **Angriffs- und Verteidigungstaktiken beherrschen**
- **Rückschlagspiele leiten**
- **Aufgaben und Leitung übernehmen**

Deskriptoren: Die Schüler/innen können ...

- zwei Formen des Service im Spiel anwenden
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge erklären
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge im Spiel anwenden
- die Bewegungsausführungen eines/einer Partners/Partnerin beurteilen
- sich im Spiel richtig positionieren
- beim Angriff im Spiel den Ball platziert schlagen
- die Regeln erklären
- die Regeln einhalten
- die Rückschlagspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)
-

Rückmeldung / Ergebnissicherung:

Leistungsfeststellung am Ende des Semesters
laufende Mitarbeit

Bezeichnung der Unterrichtsvorhaben:

Stunde	Thema:	Vor- und Rückhand
	Notiz:	Schlägerhaltung, Positionierung
Stunde	Thema:	Vor- und Rückhand
	Notiz:	Schlägerhaltung, Positionierung
Stunde	Thema:	Service
	Notiz:	Servicetechnik, Schlägerhaltung
Stunde	Thema:	Service
	Notiz:	Servicetechnik, Schlägerhaltung
Stunde	Thema:	Überkopf
	Notiz:	aus dem Stand, aus dem Sprung
Stunde	Thema:	Uberkopf
	Notiz:	aus dem Stand, aus dem Sprung
Stunde	Thema:	Matchsituationen
	Notiz:	Handicapspiele, Zusatzaufgaben, Spielformen
Stunde	Thema:	Matchsituationen
	Notiz:	Handicapspiele, Zusatzaufgaben, Spielformen

Anmerkungen:

Lehrer/in: Reger Maximilian **Klasse: Oberstufe** **Schuljahr: 2021/22**

Anzahl Schüler/innen: 15
Wochenstundenzahl: 2
geplante Stundenzahl 8

abgeschlossen (x)

Kompetenz 2: Die Schüler/innen können ...

die Rückschlagsportart Tischtennis erfolgreich teilnehmen

Aspekte: Fachkompetenz - Methodenkompetenz - Sozialkompetenz

Teilkompetenz: Die Schüler/innen können ...

- **Service, Abwehr- und Angriffstechniken beherrschen**
- **Angriffs- und Verteidigungstaktiken beherrschen**
- **Rückschlagspiele leiten**
-

Deskriptoren: Die Schüler/innen können ...

- zwei Formen des Service im Spiel anwenden
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge erklären
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge im Spiel anwenden
- die Bewegungsausführungen eines/einer Partners/Partnerin beurteilen
- sich im Spiel richtig positionieren
- beim Angriff im Spiel den Ball platziert schlagen
- die Regeln erklären
- die Regeln einhalten
- die Rückschlagspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)
-

Rückmeldung / Ergebnissicherung:

Leistungsfeststellung am Ende des Semesters
laufende Mitarbeit

Bezeichnung der Unterrichtsvorhaben:

Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	
	Notiz: Schlägerhaltung, Feldabdeckung	
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	
	Notiz: Schlägerhaltung, Feldabdeckung	
Stunde	Thema: Service	
	Notiz: Servicetechnik, Schlägerhaltung	
Stunde	Thema: Service	
	Notiz: Servicetechnik, Schlägerhaltung	
Stunde	Thema: Schnittvariationen	
	Notiz: Topspin, Slice	
Stunde	Thema: Schnittvariationen	
	Notiz: Topspin, Slice	
Stunde	Thema: Matchsituationen	
	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben	
Stunde	Thema: Matchsituationen	
	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben	

Anmerkungen:

Lehrer/in: Reger Maximilian **Klasse: Oberstufe** **Schuljahr: 2021/22**

Anzahl Schüler/innen: 15
Wochenstundenzahl: 2
geplante Stundenzahl 10

abgeschlossen (x)

Kompetenz 3: Die Schüler/innen können ...

die Rückschlagsportart Tennis erfolgreich teilnehmen

Aspekte: Fachkompetenz - Methodenkompetenz - Sozialkompetenz

Teilkompetenz: Die Schüler/innen können ...

- **Service, Abwehr- und Angriffstechniken beherrschen**
- **Angriffs- und Verteidigungstaktiken beherrschen**
- **Rückschlagspiele leiten**
-

Deskriptoren: Die Schüler/innen können ...

- zwei Formen des Service im Spiel anwenden
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge erklären
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge im Spiel anwenden
- die Bewegungsausführungen eines/einer Partners/Partnerin beurteilen
- sich im Spiel richtig positionieren
- beim Angriff im Spiel den Ball platziert schlagen
- die Regeln erklären
- die Regeln einhalten
- die Rückschlagspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)
-

Rückmeldung / Ergebnissicherung:

Leistungsfeststellung am Ende des Semesters

Bezeichnung der Unterrichtsvorhaben:

Stunde	Thema: Service	Notiz: Servicetechnik, Schlägerhaltung
Stunde	Thema: Service	Notiz: Servicetechnik, Schlägerhaltung
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	Notiz: Feldabdeckung
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	Notiz: Feldabdeckung
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	Notiz: Feldabdeckung
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	Notiz: Feldabdeckung
Stunde	Thema: Schnittvariationen	Notiz: Topspin, Slice
Stunde	Thema: Schnittvariationen	Notiz: Topspin, Slice
Stunde	Thema: Matchsituationen	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben
Stunde	Thema: Matchsituationen	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben

Anmerkungen:

Lehrer/in: Reger Maximilian **Klasse: Oberstufe** **Schuljahr: 2021/22**

Anzahl Schüler/innen: 15
Wochenstundenzahl: 2
geplante Stundenzahl 8

abgeschlossen (x)

Kompetenz 4: Die Schüler/innen können ...

die Rückschlagsportart Squash erfolgreich teilnehmen

Aspekte: Fachkompetenz - Methodenkompetenz - Sozialkompetenz

Teilkompetenz: Die Schüler/innen können ...

- **Service, Abwehr- und Angriffstechniken beherrschen**
- **Angriffs- und Verteidigungstaktiken beherrschen**
- **Rückschlagspiele leiten**
-

Deskriptoren: Die Schüler/innen können ...

- zwei Formen des Service im Spiel anwenden
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge erklären
- Annahmetechnik bzw. Abwehr- und Angriffsschläge im Spiel anwenden
- die Bewegungsausführungen eines/einer Partners/Partnerin beurteilen
- sich im Spiel richtig positionieren
- beim Angriff im Spiel den Ball platziert schlagen
- die Regeln erklären
- die Regeln einhalten
- die Rückschlagspiele leiten (Regelverstöße erkennen und ahnden)
-

Rückmeldung / Ergebnissicherung:

Leistungsfeststellung am Ende des Semesters

Bezeichnung der Unterrichtsvorhaben:

Stunde	Thema: Service	Notiz: Servicetechnik, Schlägerhaltung
Stunde	Thema: Service	Notiz: Servicetechnik, Schlägerhaltung
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	Notiz: Feldabdeckung
Stunde	Thema: Vor- und Rückhand	Notiz: Winkelspiel
Stunde	Thema: Matchsituationen	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben
Stunde	Thema: Matchsituationen	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben
Stunde	Thema: Matchsituationen	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben
Stunde	Thema: Matchsituationen	Notiz: Handicapspiele, Zusatzaufgaben

Anmerkungen:

5.3. Stundenplanungen

5.3.1. Teildisziplin Tischtennis

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tischtennis**

Inhalte: **Vor- und Rückhand**

Stundenziel: **Schlägerhaltung, Feldabdeckung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Oberschenkel, Arme	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang	Ev.: Matten als Unterlage	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

		Allgemeines Aufwärmen	**Parteiball** Zwei Teams verteidigen ihr Feld gegen Ballwürfe der Gegner, indem sie den Ball nicht in ihrem Feld den Boden berühren lassen.	Bodenmarkierungen, Ball bzw. Softball		
Hauptteil	14:20 - 14:40	Gewöhnung an das Gerät	**Einspielen/ Auseinandersetzung mit dem Spielgerät**	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen sich gegenseitig.
	14:40 – 14:50	Schlägerhaltungen, Positionierung	**Zwei Schläger** Der Spieler soll mit zwei Tischtennisschlägern den Ball hin und her spielen.	Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten. Variation: Gleichzeitig durch den Raum bewegen
	14:50 - 15:20	Schlägerhaltungen, Positionierung	**Boden-Tischtennis** Spieler A und B spielen sich den Ball über eine Langbank zu während sie sitzen.	Langbänke, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten. Variation: Stehen statt

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:25 - 15:35	Vorhand, Rückhand	**Cross-Duell** Die Schüler spielen sich abwechselnd den Ball mit der Vorhand und der Rückhand zu.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	sitzen, den Ball auf der Langbank spielen, Abstand variieren. Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:35 - 15:45	Wettkampfsituation, Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Vorhand, Rückhand	**Match ohne Aufschlag** Je zwei Spieler spielen gegeneinander. Statt einem Service wird der Ball eingeworfen. Variation durch Vorhand -und Rückhand-Duell.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.7

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

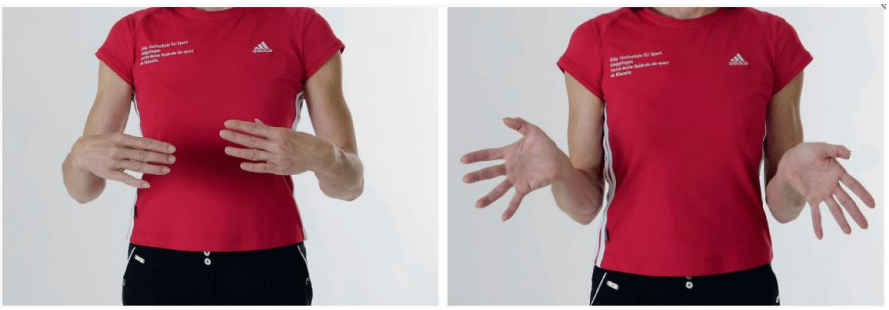
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Handgelenkskreisen

Übungsbeschreibung: In dieser Übung werden beide Hände mit größtmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse gedreht.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Handgelenksmobilisierung*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/aktuell/aufwarmen-handgelenk-mobilisieren-und-belasten/ [12.01.2020]

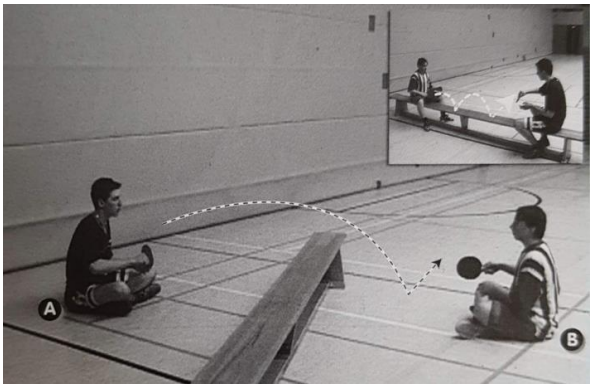
Parteiball:

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Parteiball*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/leichtathletik/werfen-wurfspiel-parteiball/ [12.11.2020]

Übung: Zwei Schläger

Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 98.

Übung: Boden-Tischtennis



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 125.

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tischtennis**

Inhalte: **Service**

Stundenziel: **Servicetechnik, Schlägerhaltung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Arme, Handgelenke Allgemeines Aufwärmen, Gehirntraining, Reaktionstraining	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Life Kinetik** Partnerübung Balltanz, Jonglage und Farbwahl	Ev.: Matten als Unterlage Bälle in versch. Größen und Farben	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.

Hauptteil	14:20 - 14:30	Gewöhnung an das Gerät	**Einspielen (Vor- und Rückhand)**	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen sich gegenseitig.
	14:30 – 14:45	Service, Positionierung, Schnitttechniken	**Aufschlagvariationen durch Vorzeigevideos** Inputvideos:	Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Tischtennistisch, Internet, Handy oder Beamer	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten, Kontrolle durch Lehrperson, Schüler unterstützen sich gegenseitig.
	14:45 - 15:10	Service, Positionierung, Schnitttechniken	**Aufschlag und Returnvorgabe** Wechsel nach 10 Schlägen. Der Aufschläger bestimmt, wie der Ball zurückgespielt werden soll (z.B. nur Longline oder Cross).	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:20 - 15:35	Service, Positionierung	**Aufschlag mit anschließendem Weiterspiel** Servicewechsel nach zwei Aufschlägen.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:35 - 15:45	Wettkampfsituation, Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Vorhand, Rückhand, Service	**„Tischtennisringerl“** Die Schüler Teilen sich gleichmäßig auf beide Seiten auf und stehen hintereinander um den Tischtennistisch. Jeder Schüler hat 4 Leben. Nach jedem Schlag rennt der Schüler im Uhrzeigersinn um den Tisch. Wird ein Fehler gemacht, so verliert der Schüler ein Leben. Bleiben zwei Schüler übrig, so spielen diese 3 Punkte um den Sieg.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

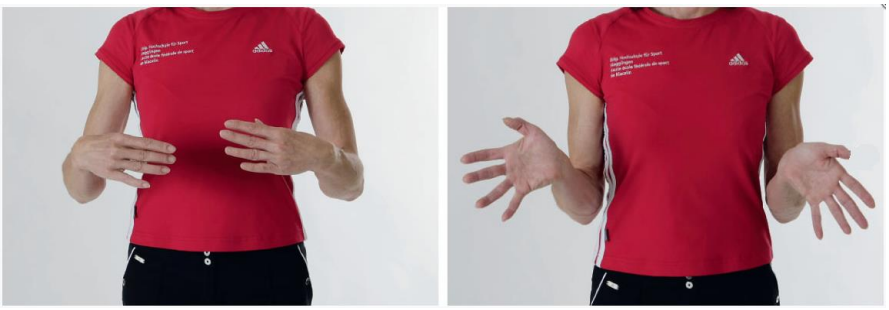
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Handgelenkskreisen

Übungsbeschreibung: In dieser Übung werden beide Hände mit größtmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse gedreht.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Handgelenksmobilisierung*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/aktuell/aufwarmen-handgelenk-mobilisieren-und-belasten/ [12.11.2020]

Life-Kinetik:

Quelle: Engelhornjournal.com. (2020). *Life-Kinetik-Übungen*. Verfügbar unter https://engelhornjournal.com/life-kinetik-uebungen-gehirntraining-vom-feinsten_960301/ [12.01.2020]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tischtennis**

Inhalte: **Schnittvariationen**

Stundenziel: **Topspin, Slice** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Arme, Handgelenke Allgemeines Aufwärmen, Reaktionsübung	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Vital for Brain** Zusammenstellung von V4BI-Übungen (mit Variationen): siehe Anhang	Ev.: Matten als Unterlage	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

Hauptteil	14:20 - 14:30	Gewöhnung an das Gerät	**Einspielen (Vor- und Rückhand, Aufschläge)**	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen sich gegenseitig.
	14:30 – 14:45	Slice, Topspin	**Slice und Topspin durch Vorzeigen der Lehrkraft** Anschließend probieren Schüler in Zweierteams die Schnitttechniken selbst aus, indem sie sich den Ball selbst aufspielen.	Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Tischtennistisch	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.
	14:45 - 15:05	Topspin, Slice	**Aufschlag und Returnvorgabe** Wechsel nach 10 Schlägen.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:10 - 15:30	Vorhand, Rückhand	**Aufschlag mit anschließendem Weiterspiel** Wechsel nach 10 Schlägen.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:30 - 15:45	Wettkampfsituation, Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Vorhand, Rückhand, Service	**Tischtennismatch „1 gegen 1“** Gespielt wird nach den offiziellen Tischtennisregeln. Gespielt wird bis 8 Punkte – danach Gegnerwechsel.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / eventuell nach Spielstärke kombinieren.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

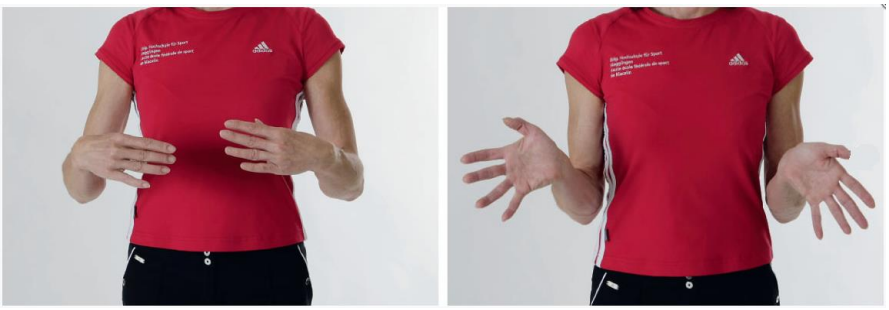
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Handgelenkskreisen

Übungsbeschreibung: In dieser Übung werden beide Hände mit größtmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse gedreht.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Handgelenksmobilisierung*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/aktuell/aufwarmen-handgelenk-mobilisieren-und-belasten/ [12.11.2020]

Vital for Brain:

Aerobix: **A06 Liegende Acht** (~1 min)

Hier wird mit dem ausgestreckten linken Arm eine liegende Acht vor dem Körper (3x) gezeichnet. Danach wird der Arm gewechselt.

A09 Abklopfen (~30 sec)

Hier werden die Arme und Beine von oben nach unten bzw. von innen nach außen abgeklopft.

Koordix: **K56 Heiligenschein (Variation)** (~1,5 min)

Hier wird gleichzeitig eine Hand vor dem Bauch gekreist (Handfläche in Richtung Bauch) und die andere Hand kreist über dem Kopf (Handfläche in Richtung Haupt). Nach kurzer Zeit werden die Hände gewechselt. Danach wird die gleiche Übung mit einer klopfenden statt kreisenden Bewegung ausgeführt und nach kurzer Zeit wieder ein Armwechsel durchgeführt. Zum Schluss werden beide Variationen kombiniert, sodass eine Hand immer eine klopfende Bewegung und die andere Hand eine kreisende Bewegung ausführt.

K56 Hand auf die Nase – Variation (~1 min)

Hier berührt überkreuz und im aufrechten Stand jeweils eine Hand die Nase und die andere Hand ein Ohr. Nun versucht man abwechselnd und rhythmisch die Hände zu wechseln, sodass die andere Hand nun die Nase berührt und die Hand, die zuvor die Nase berührt hatte, berührt nun das Ohr, welches zuvor nicht berührt wurde.

Relaxis: **R01 – Körperpendel** (~30 sec)

Die Ausgangsposition ist ein aufrechter und geschlossener Stand mit seitlich angelegten Armen. Nun wird versucht, den Körper abwechselnd (und ohne die gestreckte Körperhaltung zu verlieren) nach vorne und nach hinten zu verlagern, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Die Augen sind dabei bei Anfängern offen und bei Fortgeschrittenen geschlossen.

R02 - Gegenpendel (~30 sec)

Die Ausgangsposition ist ident wie in Übung R01. Nun werden aber bei der Rückwärtsbewegung beide Arme leicht nach vorne gestreckt und bei der Vorwärtsbewegung leicht nach hinten gestreckt, sodass ein Gegenpendel entsteht.

Quelle: Simplystrong.at. (2020). *Vital4Brain*. Verfügbar unter https://www.simplystrong.at/vital4brain/ [19.01.2020]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tischtennis**

Inhalte: **Matchsituationen**

Stundenziel: **Handicapspiele, Zusatzaufgaben** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Arme, Handgelenke Allgemeines Aufwärmen, Gehirntraining, Reaktionstraining	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Life Kinetik** Partnerübung Jonglage, Farbwahl und Hüpfkasten.	Ev.: Matten als Unterlage Bälle in versch. Größen und Farben	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.

Hauptteil	14:20 - 14:30	Gewöhnung an das Gerät	**Einspielen (Vor- und Rückhand, Aufschläge)**	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen sich gegenseitig.
	14:30 – 15:00	Slice, Topspin	**Handicapspiel** Die Spielfeldeinteilung erfolgt mittels Markierungsstreifen. Einteilung in Zweiergruppen nach Spielstärke. Immer nur eine Seite hat ein Handicap in Form von einer veränderten Spielfeldgröße. Handicapwechsel nach 10 gewonnenen Punkten.	Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Tischtennistisch, Markierungen	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.
	5 Min Trinkpause					

Hauptteil	15:05 - 15:30	Wettkampfsituation, Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Vorhand, Rückhand, Service, Schnitttechniken	**„Punktbestätigung“ nach Können** Gespielt wird eins gegen eins. Der Lehrkörper muss den gewonnenen Punkt für die Gültigkeit bestätigen. Starke Spieler müssen zwei Punkte in Folge gegen schwächere Spieler gewinnen.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten, nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:30 - 15:45	Wettkampfsituation, Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Vorhand, Rückhand, Service, Schnitttechniken	**„Himmel und Hölle“** Gespielt wird auf zwei Tischtennistische Auf jedem Tisch gibt es je einen Herausforderer, der gegen den Gott bzw. den Teufel antritt. Gewinnt der Herausforderer gegen Gott, so nimmt er dessen Platz ein und der Verlierer fordert den Teufel heraus. Gewinnt der Herausforderer des Teufels, so spielt er als nächstes gegen Gott. Verliert er jedoch, so reiht er sich hinter die Herausforderer des Teufels ein. Gespielt wird immer nur ein Punkt. Der Herausforderer schlägt immer auf.	Tischtennistische, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

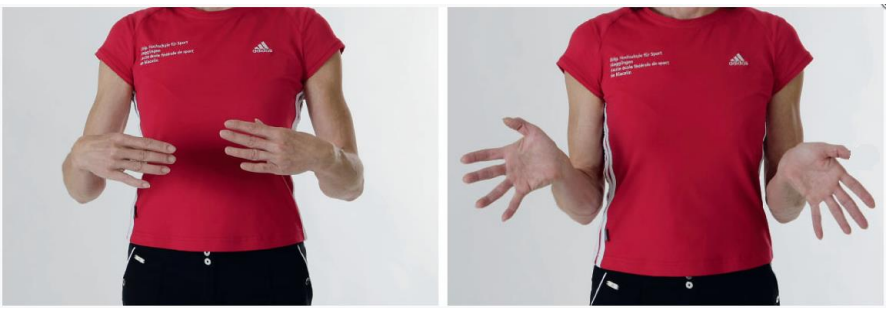
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Handgelenkskreisen

Übungsbeschreibung: In dieser Übung werden beide Hände mit größtmöglichem Bewegungsumfang fortlaufend um die eigene Achse gedreht.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Handgelenksmobilisierung*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/aktuell/aufwarmen-handgelenk-mobilisieren-und-belasten/ [12.11.2020]

Life-Kinetik:

Quelle: Engelhornjournal.com. (2020). *Life-Kinetik-Übungen*. Verfügbar unter https://engelhornjournal.com/life-kinetik-uebungen-gehirntraining-vom-feinsten_960301/ [19.01.2020]

5.3.2. Teildisziplin Badminton

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Badminton**

Inhalte: **Vorhand und Rückhand**

Stundenziel: **Schlägerhaltung und Positionierung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:10	Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Sardinenfangen** Schüler legen sich paarweise in Bauchlage auf den Boden, ein Jäger versucht einen anderen	Ev.: Matten als Unterlage Ev.: Markierungsbänder	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

			Schüler zu fangen, dieser kann sich zu einer Sardinendose dazulegen, dadurch wird der dritte in der Dose zum neuen Fänger – siehe Anhang.			
Hauptteil	14:10 - 14:20 14:20 – 14:30	Erklärung der Griffarten Ballkontrolle und Handling mit dem Sportgerät	**Erklärung der Griffe** Vorhand und Rückhand – siehe Anhang **Linienlauf** Die Schüler versuchen immer auf einer der Hallenlinien zu laufen und gleichzeitig dabei einen Ball auf ihren Schlägern springen zu lassen. (Variationen durch Handwechsel, Richtungswechsel auf	Badmintonschläger Badmintonschläger, Badmintonbälle, ev. Bodenmarkierungen	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Schüler erarbeiten sich die Griffe mit Griffkarten - kontrollieren und helfen sich gegenseitig. Passive Schüler werden für zusätzliche individuelle Variationsmöglichkeiten eingesetzt.

			Kommando, Tempowechsel)			
Hauptteil	14:30 - 15:00	Lücke erkennen, Zielgenauigkeit verbessern	**Spiel vorbei** Spieler T spielt Bälle über das Netz zu Spieler A. Anschließend geht T auf die rechte bzw. linke Netzseite. Dabei muss A antizipieren, wohin T gehen wird und den Ball auf der anderen Seite vorbeispielen.	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger und Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler werden für zusätzliche individuelle Variationsmöglichkeiten eingesetzt (Zielflächen spielen, Punkte können addiert werden, usw.) Schwierigkeit beim Zuspiel individuell anpassen.
	5 Min Trinkpause					
	15:05 - 15:15	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball	**Spielen auf Rekord** Zwei Spieler stehen sich gegenüber und versuchen, sich den Federball gegenseitig zuzuspielen (erfolgreiche Versuche können mitgezählt	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger und Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren Variationen bei der Zählweise und der

	15:15 - 15:30	Variabilitätsdruck, Komplexitätsdruck, Präzisionsdruck	werden). **Übergabe** Übungsbeschreibung: Ab und B, sowie C und D befinden sich in ihren Spielfeldhälften. Nach dem Zurückspielen des Balles wird der jeweilige Partner gewechselt, welche versuchen den Ball im Spiel zu halten. (Variation durch unterschiedliche Spielfeldgrößen und Netzhöhen.)	Badmintonnetz, Bälle, Bodenmarkierungen/Hütchen, Badmintonschläger	Sportanlage/ Sporthalle	Übungsgestaltung (Spielfeldgröße, usw.). Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Abschluss	15:30 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball	**„Königwahl“** Der Spielball wird von außen in das Spiel gebracht und es findet ein Duell 1 gegen 1 statt. Sobald der König den Punkt gewinnt, bleibt er auf seiner Position und der nächste Herausforderer kann antreten. Sollte der Herausforderer gewinnen, übernimmt er die Spielposition des Königs.	Spielfeld und Badmintonnetz, Badmintonschläger und Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

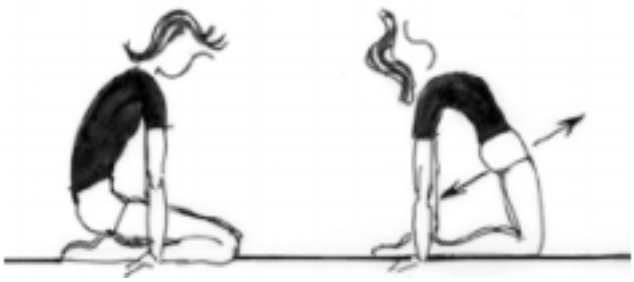
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Brücke im Kniestand

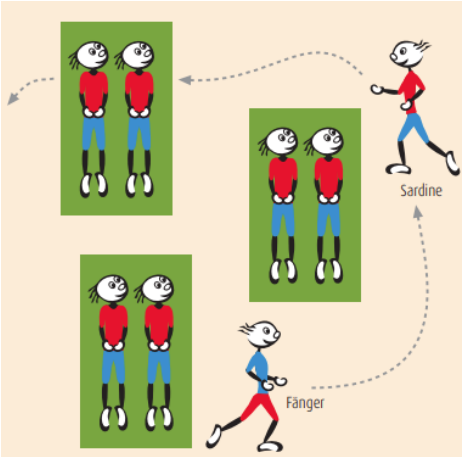
Übungsbeschreibung: Die Hüfte wird aus dem Fersensitz nach vorne oben gedrückt. Dabei ist die Wirbelsäule in einer bogenförmigen Streckung und die Beine sind hüftbreit auseinander. Der Blick ist nach vorne oben gerichtet.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Sardinenfangen

Übungsbeschreibung: Der Fänger startet auf ein Signal und versucht, die Sardine zu fangen. Diese kann sich jedoch retten, indem sie sich in eine Ölsardinendose legt. Da aber nur zwei Sardinen in einer Dose liegen dürfen, muss nun die Sardine auf der anderen Seite aufstehen und wird zum neuen Fänger und versucht die davonlaufende Sardine zu fangen.



Quelle: Asvoe.at. (2020). *Aufwärmen*. Verfügbar unter https://www.asvoe.at/files/doc/Richtig-Fit-Karten/RichtigFit_Kartenset_Aufwaermen_19.pdf [11.11.2020]

Erklärung der Griffe

Universalgriff: Dieser wird am häufigsten genutzt.

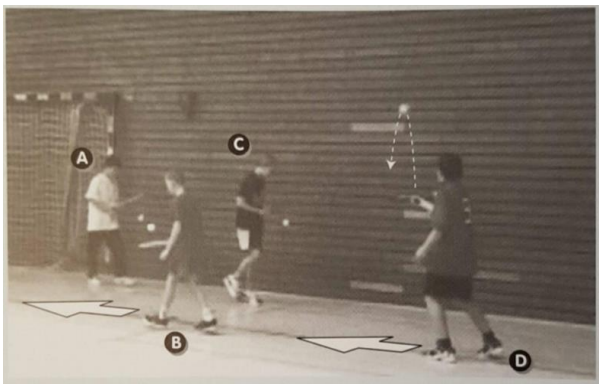
Daumengriff: Hier stützt bei der Vorhand der Daumen und nicht die Handfläche.

Rushgriff: Dieser Griff ermöglicht eine Schlägerfläche parallel zum Netz.

Pinzettengriff: Dieser ermöglicht ein besonders gefühlvolles Spiel am Netz.

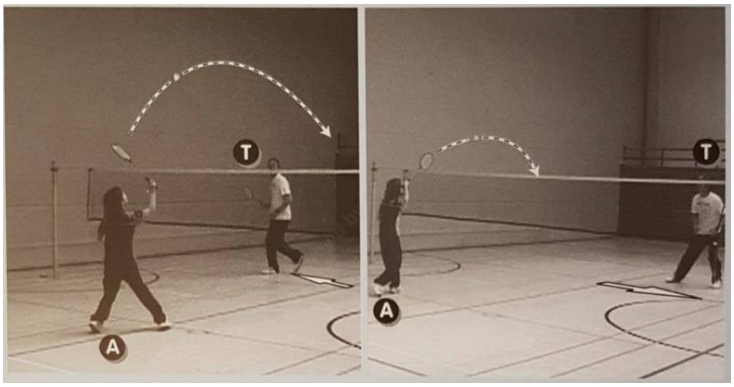
Quelle: Badminton-technik.de. (2020). *Griffhaltung/ Schlägerhaltung beim Badminton*. Verfügbar unter http://www.badminton-technik.de/griffhaltung.html#:~:text=Allgemein%20gilt%3A%20je%20weiter%20vorne,umso%20kraftvoller%20kann%20geschlagen%20werden [11.11.2020]

Linienlauf



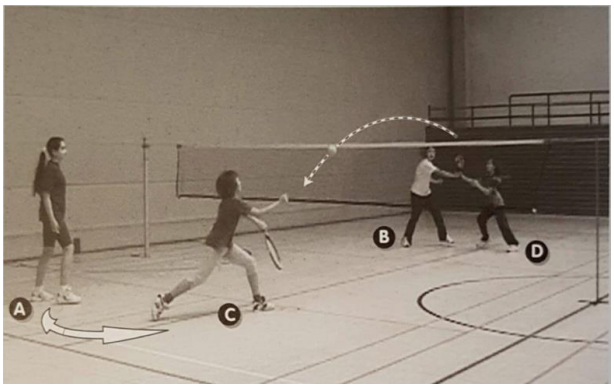
Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 144.

Spiel vorbei



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 154.

Übergabe



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 116.

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Badminton**

Inhalte: **Service**

Stundenziel: **Servicetechnik und Schlägerhaltung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Arme, Rumpf Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Versteinern** Ein Zauberer wird ausgewählt, welche die Schüler durch Berührung versteinern kann. Alle nicht versteinerten Schüler können die versteinerten Schüler durch	Ev.: Matten als Unterlage Markierungsbänder wenn notwendig	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

			Berührung wieder befreien.			
Hauptteil	14:20 - 14:40	Einspielen/ Wiederholung der letzten Stunde	**Wiederholung der Griffe** **Lockeres Einspielen**	Badmintonschläger und Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler erklären sich die Griffe - kontrollieren und helfen sich gegenseitig.
	14:40 – 14:50	Service - Theorie	**Erklärung von Aufschlägen** durch Youtubevideo(s) – siehe Anhang.	Internet, Beamer/ Laptop/ Handy/ Projektor	Sportanlage/ Sporthalle	
	14:50 - 15:20	Service – Praxisübung	**Üben der** auf Youtube gesehenen **Aufschlagarten** in Zweierteams. Variation: Schüler versuchen in zuvor ausgesucht Spielfeldbereiche zu treffe	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle, Bodenmarkierungen/ Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler werden für zusätzliche individuelle Variationsmöglichkeiten eingesetzt (Zielflächen spielen, Punkte können

						addiert werden, usw.).
Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:25 - 15:35	Spielpunkt bestimmen, Platzierung des Balles	Üben von Aufschlagtechniken und **Vorgabe der Platzierung der Annahme** Übung: „Return-Angriff“ Der Aufschläger spielt kurze oder lange Aufschläge von unten. Der Returnspieler versucht diese zurückzuspielen.	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle, Bodenmarkierungen/ Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:35 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Aufschlagübung	**Himmel und Hölle: Champion** Die Schüler teilen sich auf zwei Spielfelder auf. Zwei Schüler starten mit einem Doppel bis 3 Punkte. Der Verlierer wechselt mit einer Person am Spielrand, welche seine Punkte übernimmt. Der vorherige Gewinner startet wieder mit 0 Punkten.	Spielfeld und Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

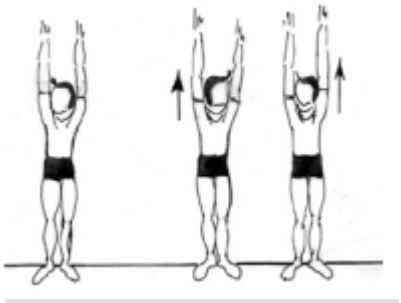
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Marionette

Übungsbeschreibung: Aus der aufrechten Körperhaltung werden die Arme nach oben gestreckt. Danach wird abwechselnd der rechte und linke Arm mit der Schulter nach oben gezogen. Die Hüfte bleibt dabei stabil.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Versteinern

Quelle: Spielregeln.de. (2020). *Versteinern*. Verfügbar unter https://www.spielregeln.de/versteinern.html [11.11.2020]

Servicevideos:

https://www.youtube.com/watch?v=yaEfnpA9rus

https://www.youtube.com/watch?v=1gcWnUmAG0U

Himmel und Hölle: Champion

Quelle: Quelle: Vibss.de. (2020). *Badminton-Spiele*. Verfügbar unter https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Badminton/PH_Badminton_-_Badminton-Spiele.pdf [11.11.2020]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Badminton**

Inhalte: **Überkopfschläge**

Stundenziel: **Überkopfschläge aus dem Stand und aus dem Sprung** **Kompetenzen: Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Nacken, Arme Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Spikeball** Wird regeltechnisch wie Volleyball gespielt - siehe Anhang.	Ev.: Matten als Unterlage Spikeballnetz und Ball.	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

Hauptteil	14:20 - 14:40	Einspielen/ Wiederholung der letzten Stunde	**Wiederholung der Aufschlagarten von unten**	Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler erklären sich die Aufschlagarten von unten.
	14:40 – 14:50	Überkopfspiel	**Überkopf-schlagen** Lehrer zeigt zuerst die Übung vor. Schüler A hat seinen Schläger in der Hand und versucht den hoch zugespielten Ball von Spieler B mit der anderen Hand über dem Kopf zu fangen. Gleichzeitig vollzieht Spieler A mit dem Schläger eine Schlagbewegung.	Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Variationen durch Fangarmwechsel oder Ball statt fangen mit dem Schläger über das Netz spielen.
	14:50 - 15:20	Überkopfspiel, Üben von Schlagvariationen	**Zuspiel im Zweierteam**. Es darf nur überkopf gespielt werden. Ziel: Welches Team schafft die meisten Überkopftreffer in Folge.	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:25 - 15:35	Service, oberes und unteres zuspielen, Überkopfschläge	**Zuspiel im Zweierteam**. Die Schüler spielen sich abwechselnd den Ball von unten und von oben zu. Der Gegner versucht den Ball mit unterschiedlichen Schlagarten zurückzuspielen.	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:35 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Aufschlagübung	**Schotten Doppel** Je zwei Spieler spielen auf jeder Seite mit nur einem Schläger zusammen. Diese müssen abwechselnd schlagen. Somit müssen sie rechtzeitig den Schläger untereinander wechseln. Wird der Ball mit der Hand gespielt oder schlägt der gleiche Spieler zweimal hintereinander, so zählt dies als Fehler.	Spielfeld und Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

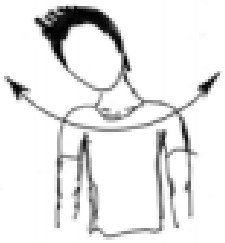
Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Kürbiskopf

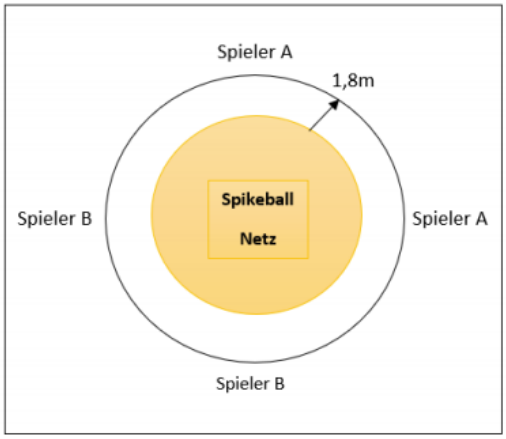
Übungsbeschreibung: In aufrechter Position wird mit dem Kopf eine Halbkreisbewegung ausgeführt. Dabei wird der Kopf zur einen Schulter gesenkt und langsam bis zur anderen Schulter gekreist. Beide Schultern bleiben immer auf gleicher Höhe.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Spikeball

Übungsbeschreibung: Gespielt wird zwei gegen zwei und sie stellen sich im Kreuz um das Spikeballnetz auf. Das Spiel startet, indem der aufschlagende Spieler den Ball auf das Netz in Richtung des gegenüberliegenden Gegners spielt. Ein Team darf den Ball maximal drei Mal in Folge berühren. Danach muss er das Netz berühren und zum gegenüberliegenden Gegner springen. Ein Punkt ist erzielt, wenn ein Team den Ball öfter als drei Mal in Folge berührt oder der Ball den Boden berührt. Nach dem Aufschlag können sich alle Spieler um das Spikeballnetz bewegen.



Quelle: Aau.at. (2020). *Spikeball*. Verfügbar unter https://www.aau.at/wp-content/uploads/2019/05/Spikeball-Regeln.pdf

[11.01.2020]

Übung: Überkopfschlagen

Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 127.

Schotten Doppel

Quelle: Vibss.de. (2020). *Badminton-Spiele*. Verfügbar unter https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Badminton/PH_Badminton_-_Badminton-Spiele.pdf [11.01.2020]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Badminton**

Inhalte: **Matchsituation**

Stundenziel: **Handicapspiele, Zusatzaufgaben, Spielformen** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schulter, Oberschenkel, Arme Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Jägerball (mit Erlösung)** Regeln und Ablauf wie im Spiel „Versteinern“. Statt einem Zauberer gibt es nun 2-5 Jäger die durch das Abschießen mit einem Ball die	Ev.: Matten als Unterlage	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

			getroffenen im Grätschstand „festhalten“. Erlösung erfolgt durch das Durchkriechen nicht getroffener Mitspieler durch die gegrätschten Beine.			
Hauptteil	14:20 - 14:40	Einspielen/ Wiederholung der letzten Stunde	**Einspielen und Wiederholung der Überkopfschläge**	Badmintonschläger, Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler unterstützen sich gegenseitig.
	14:40 – 14:50	Techniktraining, Cross-Longline	**Hosenträgerspiel** Zwei Spieler pro Spielfeldseite. Eine Seite spielt nur longline, die andere Seite nur cross. Nach 4 Ballschlägen wird gewechselt.	Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
	14:50 - 15:20	Üben von Schlagvariationen, Services und div	**2 gegen 1** Die zwei Spieler wechseln sich nach jeder Ballberührung ab.	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach

		Spielsituationen				Spielstärke kombinieren.
Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:25 - 15:35	Üben von Schlagvariationen, Services und div Spielsituationen	**Spielen mit ½ Spielfeld** Ein Spieler spielt auf einem ganzen Spielfeld, der andere Spieler spielt auf einem ½ Spielfeld. Nach 5 Punkten wechseln sie das Spielfeld.	Spielfeld, Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:35 - 15:45	Wettkampfsituation, Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Aufschlagübung	**Doppelspielform mit Aufschlag** Reguläres Doppelspiel mit Aufschlag bis 6 Punkte. Danach wechseln die Teams.	Spielfeld und Badmintonnetz, Badmintonschläger, Badmintonbälle,	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 2: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Übung 3: Brücke im Kniestand

Übungsbeschreibung: Die Hüfte wird aus dem Fersensitz nach vorne oben gedrückt. Dabei ist die Wirbelsäule in einer bogenförmigen Streckung und die Beine sind hüftbreit auseinander. Der Blick ist nach vorne oben gerichtet.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [11.11.2020]

Hosenträgerspiel

Quelle: Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2002). *Handbuch für Tennistraining: Leistung, Athletik, Gesundheit* (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 429.

5.3.3. Teildisziplin Squash

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Squash**

Inhalte: **Service**

Stundenziel: **Servicetechnik, Schlägerhaltung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Schultern, Arme, Hüfte, Oberschenkel, Waden Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Brettball** siehe Anhang	Ev.: Matten als Unterlage Ev. Markierungen, Volleyball	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

Hauptteil	14:20 - 14:35	Grifferklärung	**Grifferklärung** mittels Lernvideos: https://youtu.be/N9oUciC5ens	Squashschläger, Squashbälle, Internet, Handy	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen und kontrollieren sich gegenseitig, Abschlusskontrolle durch den Lehrer.
	14:35 – 14:55	Servicetechnik Longline	**Longline üben „1 zu 1“** Vorhand und Rückhand Longline werden erklärt und anschließend geübt. Partnerwechsel nach ~5-10min. Theorie: siehe Anhang	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Schüler helfen und kontrollieren sich gegenseitig, Abschlusskontrolle durch den Lehrer, auf genügend Abstand zwischen den Schülern achten.
	5 Min Trinkpause					

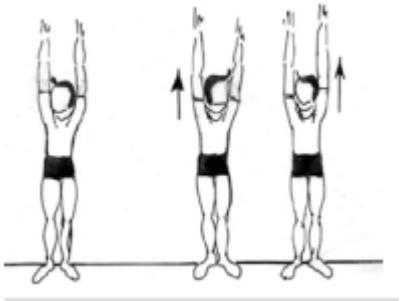
Hauptteil	15:00 - 15:20	Geschwindigkeits- und Genauigkeitsschulung	**„Run when you don´t strike“** Spiel- und Trainingsform für 3-4 Spieler Der Lehrer oder ein Schüler an der „Trainerposition" spielt den Ball Spieler 1 zu, während Spieler 2 (und 3) Linienläufe zu den Hütchen macht. Dabei darf Spieler 1 so lange spielen, bis er die Zielvorgabe verfehlt. Bei einem Fehlschlag von Spieler 1 tauscht der nächste Spieler, also Spieler 2, die Rolle mit Spieler 1. Spieler 2 spielt dann solange Longlines bis er das Ziel wieder verfehlt. Danach wechselt er mit Spieler 2 (bzw. mit Spieler 3). Erlaubt sind Longlines und Volleys.	Squashschläger, Squashbälle, Hütchen	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.
Abschluss	15:20 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht	**Spielform „Double Trouble Sides“** 1 gegen 1 Die linke Hälfte spielt gegen die rechte Hälfte. Der Ball wird immer zweimal hintereinander gespielt und der zweite Ball muss dabei immer Volley gespielt werden.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Marionette

Übungsbeschreibung: Aus der aufrechten Körperhaltung werden die Arme nach oben gestreckt. Danach wird abwechselnd der rechte und linke Arm mit der Schulter nach oben gezogen. Die Hüfte bleibt dabei stabil.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 2: Gehen an Ort und Stelle

Übungsbeschreibung: Langsames gehen und Ort und Stelle. Auch auf maximale Extension und Flexion des Sprunggelenkes achten.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 3: Brücke im Kniestand

Übungsbeschreibung: Die Hüfte wird aus dem Fersensitz nach vorne oben gedrückt. Dabei ist die Wirbelsäule in einer bogenförmigen Streckung und die Beine sind hüftbreit auseinander. Der Blick ist nach vorne oben gerichtet.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Brettball

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf einem Basketballfeld. Jede Mannschaft versucht den Volleyball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen. Fällt dabei der abprallende Ball auf den Boden, hat die Mannschaft einen Punkt erzielt. Wird jedoch der Ball von einem Spieler der gegnerischen Mannschaft gefangen bevor er zu Boden fällt, gibt es keinen Punkt und das Spiel geht weiter. Nach einem Punktgewinn erhält die gegnerische Mannschaft den Ball und bringt ihn hinter der eigenen Grundlinie ins Spiel.

Quelle: Sportstunde.net. (2021). *Brettball*. Verfügbar unter: http://sportstunde.net/?q=node/73 [21.01.2021]

Theorie zum Longlineüben

Der Vorhand-Longline

Squash ist ein Spiel mit vielen Varianten, sowohl im Schlagrepertoire als auch in der Taktik. Trotz dieser Vielfalt ist Squash leicht und schnell zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden stellen sich beim Anfänger erste Erfolgserlebnisse ein.

Die leichte Erlernbarkeit ist einer der vielen positiven Aspekte dieses Sports. Will man aber Squash „richtig" lernen, ist es ratsam, die Hilfe eines Trainers oder erfahrenen Spielers in Anspruch zu nehmen.

Keith Griffiths und squashnet wollen dabei helfen, dieses faszinierende Spiel zu beherrschen. In den kommenden Ausgaben gibt es deshalb – quasi im Fernstudium – eine Einführung in die gar nicht so geheimnisvollen Geheimnisse der Schlagtechniken. Beginnen wir mit der ersten Lektion:

Was ist ein Squash-Longline?

Normalerweise beginnt Griffiths in der ersten Unterrichtsstunde damit, Squash zu erklären. Dem Anfänger ebenso wie dem Ligaspieler. Das geht am besten, indem man sich einen Ballwechsel vorstellt und Schlag für Schlag durchgeht. Der erste Ball sollte ein Vor- oder Rückhand-Longline sein. Fragt man aber die Schüler, was ein optimaler Longline-Ball ist, kommt verblüffend oft keine Antwort! Dabei ist diese Antwort ganz einfach: Ein optimaler Longline-Ball wird an die Frontwand zwischen Tinboard und Aufschlaglinie gespielt, prallt von dort parallel zur Seitenwand zurück und springt das erste Mal im Bereich des Aufschlagfeldes auf und beim zweiten Mal geht der Ball in die Kante zwischen Rückwand und Boden (so genannter Nick!). Nun kann ein Longline aber zu kurz oder zu lang geraten. Ein zu kurzer Longline springt vor Erreichen der Rückwand mehrmals auf oder rollt schon. Ein zu langer Ball springt auf und prallt gegen die Rückwand oder geht, wenn er viel zu lang ist, direkt gegen die Rückwand. Die Bälle so zu schlagen, dass sie kommen, wie man es will, ist auch für geübte Spieler nicht ganz einfach.

Zu kurz oder zu lang – was ist besser?

Hier gehen die Meinungen auseinander. Die einen sagen, ein zu kurzer Longline, der regelmäßig kommt, sei ideal. Die anderen meinen, ein zu langer Ball sei das Nonplusultra, da der Gegner Probleme hat, den Ball aus den hinteren Ecken zu bekommen. Beide Überlegungen sind gut, aber grundsätzlich sollte man dem etwas längeren Longline den Vorzug geben. Der Vorteil liegt auf der Hand: Der Gegner wird mit einem etwas längeren Longline aus der Courtmitte verdrängt, in die hinteren Ecken geschoben. Das bringt Vorteile im Kampf um die zentrale „T"-Position. Bei einem zu kurzen Longline besteht die

Gefahr, dass der Ball mit einem Ausfallschritt vom „T" abgefangen wird. Das wiederum beschleunigt das Spiel, man setzt sich selbst unter Druck.

Erst die Theorie, dann das Üben im Court!

Nachdem theoretisch alles erklärt ist, sollte geübt werden. Der Longline wird an der Stirnwand zwischen Tin und Aufschlaglinie platziert und sollte erst wieder hinter dem Aufschlagviereck auftippen, um von dort im fallenden Flug an die Rückwand zu springen. Springt der Ball in etwa einem halben Meter Höhe gegen die Wand, ist die Länge optimal. Springt er wesentlich höher, ist der Ball zu lang. Jetzt taucht die Frage auf: Wie korrigiere ich die Länge? Die Lösung ist einfach: Will man mehr Länge, spielt man den Ball entweder höher an die Stirnwand oder härter. Soll der Ball kürzer werden, spielt man ihn flacher oder weicher. Das hört sich ganz leicht an, ist es aber nicht. Die Schläge müssen immer und immer wieder geübt werden, bis sie sitzen, bis man also richtig korrigieren kann. Diese Fähigkeit reicht für Anfänger und Fortgeschrittene völlig aus. Will man "ein bisschen mehr", dann braucht man zur richtigen Länge auch die richtige Breite des Balles. Was es damit auf sich hat, steht in der nächsten Ausgabe der squash-time.

Quelle: Squashnet.de. (2021). *Brettball*. Verfügbar unter: https://squashnet.de/squash-technik/squash-vorhand-longline/ [21.01.2021]

„Run when you don´t strike"

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Run when you don´t strike.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/run-when-you-don-t-strike-feeding-mit-mentalem-druck-42-1 [21.01.2021]

Spielform „Double Trouble Sides"

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Double Trouble Sides.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/double-trouble-sides-seite-seite-doppelt-40-1 [21.01.2021]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Squash**

Inhalte: **Vor- und Rückhand**

Stundenziel: **Vor- und Rückhand, Feldabdeckung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen, der Schultern, Arme, Hüfte, Oberschenkel, Waden Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Reboundball** siehe Anhang	Ev.: Matten als Unterlage Ev. Markierungen, Volleyball	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

Hauptteil	14:20 - 14:30	Einspielen	**Warmspielen** Langsames Warmspielen des Balles. Dabei sollen sich die Schüler auf bestimme Ziele im Court konzentrieren. Weiters sollen die Schüler während des Einspielens immer in Bewegung bleiben bzw. im Stand dribbeln.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Auf genügend Abstand zwischen den Schülern achten.
	14:30 – 14:50	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht	**Klassisches Zuspielen (Feeding)** mit Wechsel nach 5 min Der Lehrer oder ein Schüler spiel den Ball verteilt im ganzen Court. Der Spieler versucht, alle Bälle zurück in ein Viertel zu spiel. Dabei muss er lange oder hohe Zuspiele Volley nehmen.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.
	14:50 - 15:00	Geschwindigkeits- und Genauigkeitsschulung, Volleyspiel, Service	**Volleyspiel** Gespielt wird links gegen rechts hinten. Alle Bälle dürfen nur Volley gespielt werden. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Feld auf den Boden zu bringen.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:05 - 15:25	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht, Boast-Schläge, Service	Der Verlierer des Ballwechsels schlägt auf. **Spiel „Boast Cross“** Spieler A spielt nur Boast (Ball über die Seitenwand) von hinten, Spieler B spielt nur Cross von vorne. Nach jedem Ballwechsel wird um eine Ecke rotiert.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.
Abschluss	15:25 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht, Wettkampfsituation	**Abschlussmatch „1 gegen 1“** Gespielt wird bis 6 Punkte und nach den offiziellen Squashregeln.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Ev. Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

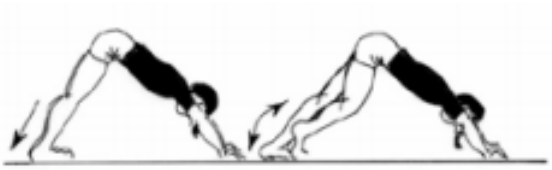
Übung 1: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 2: Gehen an Ort und Stelle

Übungsbeschreibung: Langsames gehen und Ort und Stelle. Auch auf maximale Extension und Flexion des Sprunggelenkes achten.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 3: Brücke im Kniestand

Übungsbeschreibung: Die Hüfte wird aus dem Fersensitz nach vorne oben gedrückt. Dabei ist die Wirbelsäule in einer bogenförmigen Streckung und die Beine sind hüftbreit auseinander. Der Blick ist nach vorne oben gerichtet.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Reboundball

Zwei Mannschaften spielen mit einem Volleyball gegeneinander. Aufgabe ist es, den Ball so an die gegenüberliegende Wand zu werfen, dass ein Mitspieler den Ball fangen kann. Dabei sind mit dem Ball nur zwei Schritte erlaubt und ein Berühren der Gegenspieler ist nicht erlaubt. Weiters darf der Ball nur 3 Sekunden gehalten werden.

Variationen:
Nur auf Basketballbrett, der letzte Ball muss als Aufsetzer gespielt werden, nur Druckpässe (beidarmige Würfe von der Brust aus)

Quelle: Sportunterricht.de. (2021). *Reboundball.* Verfügbar unter: http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspiele2.html#ball [21.01.2021]

Klassisches Zuspielen (Feeding)

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Klassisches Zuspielen.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/klassisches-zuspiel-feeding-38-1 [21.01.2021]

Volley Spiel

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Volley Spiel.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/volley-spiel-volley-game-37-1 [21.01.2021]

Spiel „Boast Cross“

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Boast Cross Spiel.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/boast-cross-spiel-36-1 [21.01.2021]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Squash**

Inhalte: **Matchsituationen**

Stundenziel: **Handicapspiele Zusatzaufgaben** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen der Ellbogen, Schultern, Handgelenke, Hüfte, Oberschenkeln, Waden Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Parteiball** Zwei kleine Mannschaften (3 gegen 3 oder 4 gegen 4) spielen auf einem abgegrenzten Feld gegeneinander. Ziel ist es zunächst nur den Ball (mit Fuß oder Hand) in der eigenen Mannschaft zu halten.	Ev.: Matten als Unterlage Markierungen, Ball	Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren. Variation: Spielen in Überzahl (4 gegen 3), Verbot mit dem Ball zu laufen, der Ball darf nicht gehalten werden (direktes

						Weiterspielen).
Hauptteil	14:20 - 14:30	Einspielen	**Warmspielen** Langsames Warmspielen des Balles. Dabei sollen sich die Schüler auf bestimme Ziele im Court konzentrieren. Weiters sollen die Schüler während des Einspielens immer in Bewegung bleiben bzw. im Stand dribbeln.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Auf genügend Abstand zwischen den Schülern achten.
	14:30 – 14:50	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Volley, Longline	**Volley Longline Zuspiel** Die Lehrperson oder ein Schüler spielen von hinten gerade Bälle zu. Der Spieler spielt Volley Longlines. 5 min Vorhand (insg. 2x) 5 min Rückhand (insg. 2x)	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.
	14:50	Geschwindigkeits-	**Longline Stopball** Der hintere Spieler spielt gerade Stoppbälle, der	Squashschläger,		Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und

Hauptteil	- 15:10 5 Min Trinkpause 15:15 - 15:25	und Genauigkeitsschulung, Longline, Stopbälle Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht, Boast-Schläge, Longline	vordere Spieler spielt Longlines. 5 min Vorhand (insg. 2x) 5 min Rückhand (ing. 2x) **Boast Longline Solo** Der Spieler spielt selbst einen Boast von hinten und läuft nach vorne. Anschließend spielt er einen Longline und läuft nach hinten. Danach spielt er wieder einen Boast von hinten und läuft nach vorne, usw.	Squashbälle Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle Squashhalle	Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen. Schüler motivieren und unterstützen sich gegenseitig.
Abschluss	15:25 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht, Wettkampfsituation	**Abschlussmatch „1 gegen 1“** Gespielt wird bis 6 Punkte und nach den offiziellen Squashregeln.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / ev. Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

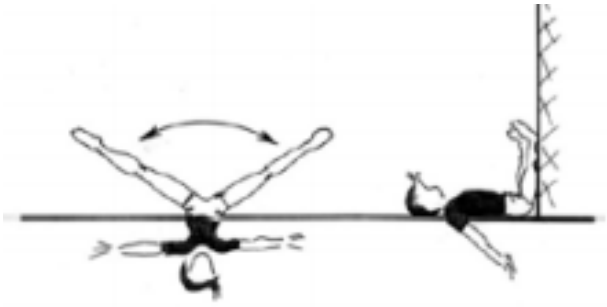
Übung 2: Gehen an Ort und Stelle

Übungsbeschreibung: Langsames gehen und Ort und Stelle. Auch auf eine maximale Extension und Flexion des Sprunggelenkes achten.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 3: Liegende Grätsche

Übungsbeschreibung: In der Rückenlage werden die gestreckten Beine seitwärts gegrätscht. Dabei befindet sich der Rücken, soweit möglich, vollständig auf dem Boden. Die Beine sollten dabei senkrecht über der Hüfte sein. Auf eine langsame Übungsausführung sollte geachtet werden.



Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Volley Longline Zuspiel

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Volley Longline Zuspiel.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/volley-longline-zuspiel-volley-longline-feeding-35-1 [21.01.2021]

Longline Stopball

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Longline Stoppball.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/longline-stopball-34-1 [21.01.2021]

Boast Longline Solo

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Boast Drive Solo.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/boast-drive-solo-30-1 [21.01.2021]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Squash**

Inhalte: **Matchsituationen**

Stundenziel: **Handicapspiele Zusatzaufgaben** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:20	Aufwärmen, der Schultern, Arme, Unterarme, Oberschenkel, Hüfte Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Schwunggymnastik** Übungen 1-3: siehe Anhang **Rollball** Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf umgekippte Bänke oder Kastenteile. Der Ball wird mit der Hand gespielt und darf nur gerollt werden (Bodenkontakt). Ein Punkt ist erzielt, wenn der Ball das gegnerische Tor trifft.	Ev.: Matten als Unterlage Bänke, Kästen, Sandsäckchen, Schaumstoffwürfel, Rugbyball	Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren. Variation: Spielgeräte: Sandsäckchen, Schaumstoffwürfel, Rugbyball.

Hauptteil	14:20 - 14:30	Einspielen	**Warmspielen** Langsames Warmspielen des Balles. Dabei sollen sich die Schüler auf bestimme Ziele im Court konzentrieren. Weiters sollen die Schüler während des Einspielens immer in Bewegung bleiben bzw. im Stand Dribbeln.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Auf genügend Abstand zwischen den Schülern achten.
	14:30 – 14:40	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Boast	**Selbstboats** Der Spieler spielt kurze Boast von bzw. vor der Querlinie. Dabei muss der Boast immer vor der zweiten Seitenwand den Boden berühren. Ziel: So viele Boasts wie möglich am Stück schaffen.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.
	14:40 - 15:00	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht,	**Vorne gegen hinten** Der hintere Spieler beginnt mit einem Boast. Anschließend spielt der vordere Spieler den Ball mit einem Schlag nach Wahl hinter die Querlinie. Danach spielt der hintere Spieler den Ball mit einem Schlag nach Wahl in die vordere Hälfte.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:05 - 15:20	Schlagtechniken Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht, Volley	**T- Volleys** Gespielt werden Volleys vom T (Mitte der hinteren Spielfeldlinie) aus. Gespielt wird der Ball abwechselnd in die rechte und linke vordere Ecke. Ziel: So viele Volleys wie möglich am Stück schaffen.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Schüler motivieren sich gegenseitig / Ev. Einteilung nach Spielkönnen.
Abschluss	15:20 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht, Wettkampfsituation	**Abschlussmatch „1 gegen 1“** Gespielt wird bis 6 Punkte und nach den offiziellen Squashregeln mit KO – System.	Squashschläger, Squashbälle	Squashhalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / ev. Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Schwunggymnastik:

Übung 1: Armdreher

Übungsbeschreibung: Im muskulären Stand werden die Arme nach unten ausgestreckt. Danach werden die Handgelenke gebeugt und die Arme nach innen und außen gedreht.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 2: Armkreisen rückwärts

Übungsbeschreibung: Die gestreckten Arme werden im Fersensitz rückwärts gekreist. Dabei werden die Kreise seitlich des Körpers so groß wie

möglich gezogen. Gleichzeitig soll der Rumpf stabil bleiben.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Übung 3: Liegende Grätsche

Übungsbeschreibung: In der Rückenlage werden die gestreckten Beine seitwärts gegrätscht. Dabei befindet sich der Rücken, soweit möglich, vollständig auf dem Boden. Die Beine sollten dabei senkrecht über der Hüfte sein. Auf eine langsame Übungsausführung sollte geachtet werden.

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Dynamisches Dehnen*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2015/06/d_Plakat_Dehnen_dynamisch.pdf [21.01.2021]

Selbstboats

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Volley Longline Zuspiel.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/selbstboasts-28-1 [21.01.2021]

Vorne gegen hinten

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *Vorne gegen hinten.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/front-v-back-game-32-1 [21.01.2021]

T-Volleys

Quelle: Squashtraining.ch. (2021). *T-Volleys.* Verfügbar unter: https://squashtraining.ch/t-volleys-29-1 [21.01.2021

5.3.4. Teildisziplin Tennis

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tennis**

Inhalte: **Service**

Stundenziel: **Aufschlag und Schlägerhaltung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:15	Aufwärmen der Schulter Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Feldhockey** mit Wechselspieler, Schläger darf nur bis Kniehöhe abgehoben werden, keine absichtliche Ballberührung mit den Beinen erlaubt **Movement Preparation** Video: siehe Anhang Auswahl: 5 Übungen nach Wahl zu je 10 WH (~5min).	Hütchen, Hockeyschläger, Hockeyball	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

Hauptteil	14:15 - 14:20	Grifferklärung	**Grifferklärung** Mittels Stationsbetrieb und Übungskarten.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen und kontrollieren sich gegenseitig.
	14:20 – 14:35	Servicetechnik von Unten mit dem Vorhandgriff	**Schlag-Wand-Hütchen** Der Spieler spielt einen Ball mit der Vorhand gegen die Wand, macht eine Aktion nach Wahl (z.B. Seitwärtsschritt oder Drehung) und fängt anschließend den Ball mit dem Hütchen, welches er in der Hand hält – Bild siehe Anhang.	Tennisschläger, Tennisbälle, Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen und kontrollieren sich gegenseitig, auf genügend Abstand zwischen den Schülern achten.
	14:35 - 15:00	Überkopf-schlagen	**Überkopf-schlagen** Lehrer zeigt zuerst die Übung vor. Schüler A hat seinen Schläger in der Hand und versucht den hoch zugespielten Ball von Spieler B mit der anderen Hand über dem Kopf zu fangen. Gleichzeitig vollzieht Spieler A mit dem Schläger eine Schlagbewegung.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen und kontrollieren sich gegenseitig.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:05 - 15:30	Geschwindigkeits- und Genauigkeitsschulung	**Geschwindigkeitsmessung** Erklärvideo: https://www.youtube.com/watch?v=Ds8KrL4OEd8 Die Aufschlaggeschwindigkeit ist nur gültig, wenn gleichzeitig die Platzierung passt. **Genauigkeitsmessung** Im Aufschlagfeld beliebig Zielfelder generieren, um Genauigkeit zu verbessern.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler helfen und kontrollieren sich gegenseitig, auf genügend Abstand zwischen den Schülern achten.
Abschluss	15:30 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Verbesserung der Spielübersicht	**Kleinfeldkönig** Es gelten die gleichen Regeln wie im großen Spielfeld, jedoch ist der Volley am Anfang verboten. Aufgeschlagen wird in das diagonale Aufschlagfeld.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Movement Preparation

Quelle: Youtube.com. (2020). *Movement Preparation*. Verfügbar unter: https://www.yumpu.com/de/document/read/15678801/movement-preparation-sport-ruscher [17.12.2021]

Feldhockey

Quelle: Deutscher-hockey-bund.de. (2020). *Schulhockey*. Verfügbar unter: http://www.deutscher-hockey-bund.de/VVI-web/Schulhockey/Download.asp?lokal=SCH [17.12.2021]

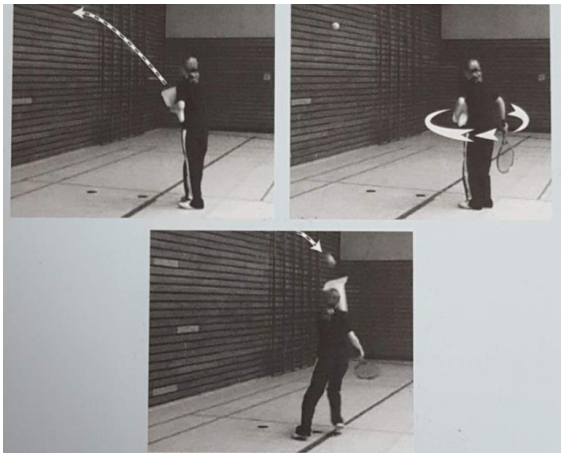
Movement Preparation

Quelle: Youtube.com. (2020). *Movement Preparation*. Verfügbar unter: https://www.yumpu.com/de/document/read/15678801/movement-preparation-sport-ruscher [17.12.2021]

Grifferklärung

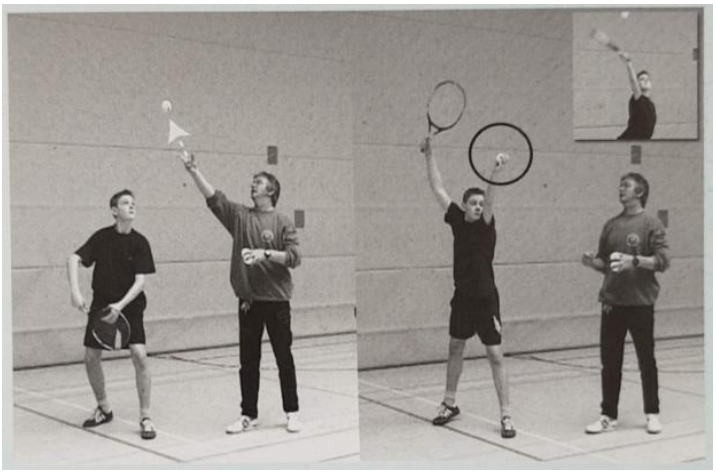
Quelle: Swisstennis.ch. (2020). *Griffhaltung*. Verfügbar unter: https://www.swisstennis.ch/griffhaltung [17.12.2021]

Übung: Schlag-Wand-Hütchen



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 103.

Übung: Überkopfschlagen



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 127.

Kleinfeldkönig

Quelle: Kraßnig, S. (2018). *Tennis: Begeisterung in der Schule*. Nicht veröffentlichte Diplomarbeit, Universität Graz, Graz, S. 78-79.

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tennis**

Inhalte: **Vor- und Rückhand**

Stundenziel: **Vorhand, Feldabdeckung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:15	Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Laufschule (spielerisch)** https://www.youtube.com/watch?v=YMiX2ai8ws4 immer im Zweierteam **Movement Preparation** Video: siehe Anhang Auswahl: 5 Übungen nach Wahl zu je 10 WH (~5min).	Hütchen, Tennisbälle, Spielfeld od. Markierungen	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.

Hauptteil	14:15 - 14:35	Schlagtechnik	**Abwechselnd** Der Spieler spielt einen Ball nur mit der Vorhand gegen eine Wand.	Tennisschläger, Tennisbälle, freie Wand	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.
	14:35 – 15:00 5 Min Trinkpause	Ballkontrolle und Handling mit dem Sportgerät	**„Ringerlkönig“ mit der Vorhand** Gespielt wird nur mit der VH. Der Ball muss in eine Zielzone getroffen werden, sonst verliert man ein Zusatzleben. (Wird wie das „Tischtennisringerl“ gespielt)	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln.

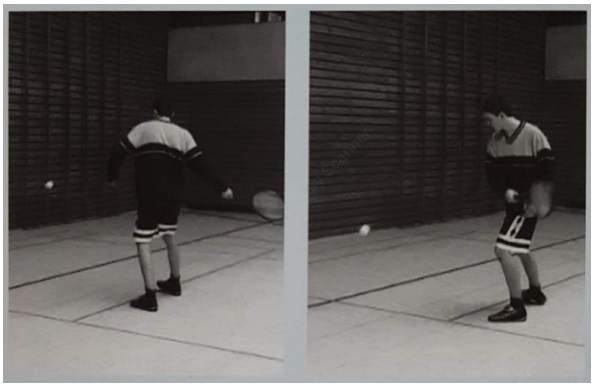
Hauptteil	15:05 - 15:25	Präzisionsdruck, Organisationsdruck, Schlagtechnik	**Platztausch** Spieler A und B stehen jeweils mit einem Fuß in einem Reifen vor einer Wand. Auf Kommando spielt Spieler A gegen die Wand und wechselt die Position mit Spieler B. Spieler B versucht den Ball zu erwischen und spielt ihn zweimal gegen die Wand. Danach wird erneut Platz getauscht. Es wird dabei versucht, wenn möglich, den Ball immer mit der Vorhand zu treffen.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:25 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball	**„Königwahl“ - nur mit der Vorhand** Der Spielball wird von außen in das Spiel gebracht und es findet ein Duell 1 gegen 1 statt. Sobald der König den Punkt gewinnt, bleibt er auf seiner Position und der nächste Herausforderer kann antreten. Sollte der Herausforderer gewinnen, übernimmt er die Spielposition des Königs.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Movement Preparation

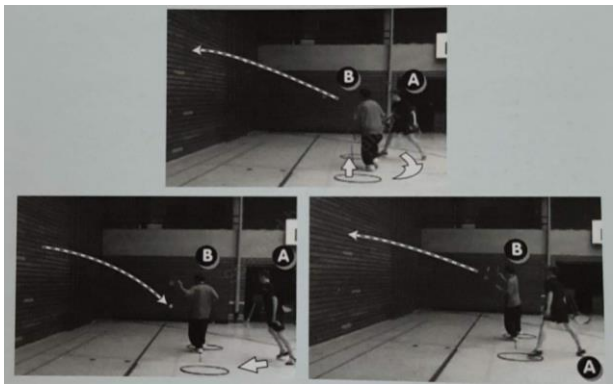
Quelle: Youtube.com. (2020). *Movement Preparation*. Verfügbar unter: https://www.yumpu.com/de/document/read/15678801/movement-preparation-sport-ruscher [17.12.2021]

Übung: Abwechselnd



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 105.

Übung: Platztausch



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 109.

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tennis**

Inhalte: **Vor- und Rückhand**

Stundenziel: **Rückhand, Feldabdeckung** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:15	Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Aufwärmen mit dem Sprungseil** Auswahl: 2-4 Übungen nach Wahl aus dem Vorzeigevideo: https://www.youtube.com/watch?v=_g05NZ3rro8 **Movement Preparation** Video: siehe Anhang Auswahl: 5 Übungen nach Wahl zu je 10 WH (~5min).	Hütchen, Tennisbälle, Spielfeld od. Markierungen	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.

Hauptteil	14:15 - 14:35	Schlagtechnik	**Abwechselnd** Der Spieler spielt einen Ball nur mit der Rückhand gegen eine Wand.	Tennisschläger, Tennisbälle, freie Wand	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.
	14:35 – 15:00 5 Min Trinkpause	Ballkontrolle und Handling mit dem Sportgerät	**„Ringerlkönig“ mit der Rückhand** Gespielt wird nur mit der RH. Der Ball muss in eine Zielzone getroffen werden, sonst verliert man ein Zusatzleben. (Wird wie das „Tischtennisringerl“ gespielt)	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln.

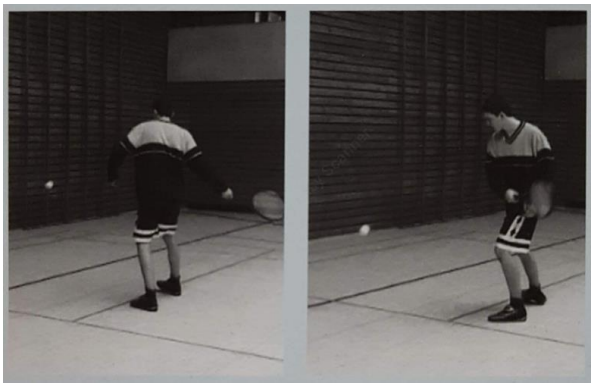
Hauptteil	15:05 - 15:25	Präzisionsdruck, Organisationsdruck, Schlagtechnik	**Platztausch** Spieler A und B stehen jeweils mit einem Fuß in einem Reifen vor einer Wand. Auf Kommando spielt Spieler A gegen die Wand und wechselt die Position mit Spieler B. Spieler B versucht den Ball zu erwischen und spielt ihn zweimal gegen die Wand. Danach wird erneut Platz getauscht. Es wird dabei versucht, den Ball, wenn möglich, nur mit der Rückhand zu treffen.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten / eventuell nach Spielstärke kombinieren.
Abschluss	15:25 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball	**„Königwahl“ - nur mit der Rückhand** Der Spielball wird von außen in das Spiel gebracht und es findet ein Duell 1 gegen 1 statt. Sobald der König den Punkt gewinnt, bleibt er auf seiner Position und der nächste Herausforderer kann antreten. Sollte der Herausforderer gewinnen, übernimmt er die Spielposition des Königs.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Movement Preparation

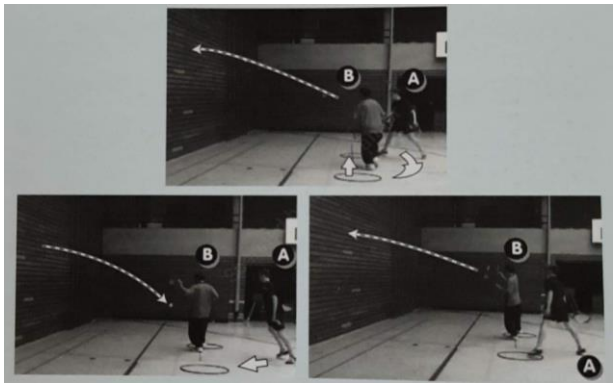
Quelle: Youtube.com. (2020). *Movement Preparation*. Verfügbar unter: https://www.yumpu.com/de/document/read/15678801/movement-preparation-sport-ruscher [17.12.2021]

Übung: Abwechselnd



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 105.

Übung: Platztausch



Quelle: Roth, K., Kröger, C., & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann, S. 109.

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tennis**

Inhalte: **Schnittvariationen**

Stundenziel: **Topspin, Slice** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:10	Koordination, Sprungkraft Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Aufwärmen mit der Koordinationsleiter** - siehe Anhang **Movement Preparation** Video: siehe Anhang Auswahl: 5 Übungen nach Wahl zu je 10 WH (~5min).	Koordinationsleiter, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Schüler sollen sich gegenseitig motivieren.

Hauptteil	14:10 - 14:20	Ballkontrolle und Handling mit dem Sportgerät, Schlagtechniken	**„Wandkönig“** Sieger ist, wer den Ball nach der Wandberührung und nach einmaliger Bodenberührung so oft wie möglich ohne Fehler gegen die Wand spielen kann.	Tennisschläger, Tennisbälle, freie Wand, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler sollen sich gegenseitig motivieren, Gültige Versuche mitzählen, auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.
	14:20 – 15:00	Ballkontrolle, Schnittvariationen	**Schnittvariationen mittels Stationen und Videos** Vorhandslicestation: https://youtu.be/pHbhgyJxiro Rückhandslicestation: https://www.youtube.com/watch?v=KbXQs6GQN6w Vorhandtopspinstation: https://www.youtube.com/watch?v=uVdiNhIyQM4 Rückhandtopspinstation: https://www.youtube.com/watch?v=fWHGVkG8Bbs	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, Tenniskörbe, ev. Hütchen, Internet, Handy	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler sollen sich gegenseitig motivieren und unterstützen, Stationen kontrollieren und auf Ordnung achten.

Hauptteil	5 Min Trinkpause 15:05 - 15:35	Ballkontrolle, Schnittvariationen	**Schnittvariationen mittels Zuspiel der Mitspieler aus dem Korb** Vier „Drill-Übungen“: https://www.youtube.com/watch?v=gzFkk8yfkfc	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, Tenniskörbe, Handy, Internet	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen, auf genügend Abstand zwischen den Gruppen achten.
Abschluss	15:35 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball, Schnittvariationen	**Spiegeltennis** Zwei Spieler spielen gegeneinander. Ein Spieler mischt die Schnittvariationen durch, sein Spielpartner muss die Schnittvariationen spiegeln – also mit demselben Schnitt wie der erste Spieler gespielt hat, zurückspielen. Nach 10 Punkten wird gewechselt.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.

Anhang:

Aufwärmen mit der Koordinationsleiter

Übungsbeschreibung: Diverse Koordinationsübungen an der Koordinationsleiter (~5min)

Quelle: Sportunterricht.ch. (2020). *Koordinationsleiter*. Verfügbar unter: https://www.sportunterricht.ch/Theorie/Koordinationsleiter.php [17.12.2021]

Movement Preparation

Quelle: Youtube.com. (2020). *Movement Preparation*. Verfügbar unter: https://www.yumpu.com/de/document/read/15678801/movement-preparation-sport-ruscher [17.12.2021]

Klasse/Alterstufe: **7. Klasse** **SchülerInnenanzahl:** 15 SchülerInnen **Datum: Schuljahr 21/22**

Thema: **Tennis**

Inhalte: **Matchsituationen**

Stundenziel: **Handicapspiele, Zusatzaufgaben** **Kompetenzen:** **Fach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

	Zeit	Lehrziel	Inhalte	Material	Raum/Organisation	Meth.-did. Hinweise/ Bemerkungen
Aufwärmen	14:00 - 14:10	Allgemeines Aufwärmen	**Begrüßung, Vorstellen, Stundeninhalte skizzieren** **Aufwärmquadrat** https://www.youtube.com/watch?v=FAR51MOojQs Variation: überall Schläger und Bälle dazunehmen **Movement Preparation** Video: siehe Anhang Auswahl: 5 Übungen nach Wahl zu je 10 WH (~5min).	Hütchen, Tennisschläger, Tennisbälle	Sportanlage/ Sporthalle Sportanlage/ Sporthalle	Spielfeldabgrenzungen und Größe nach Teilnehmerzahlen variieren.

Hauptteil	14:10 - 14:30	Rhythmus der Grundlinienschläge, Schlagtechniken, Ballkontrolle	**Einschlagen/ Rhythmus der Grundlinienschläge** Je zwei Spieler spielen cross in die hinteren Spielfeldvierteln. Dabei wird die Vorhand mit Topspin und die Rückhand mit Topspin oder Slice gespielt.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Schüler unterstützen sich gegenseitig.
	14:30 – 14:45	Ballkontrolle, Schlagtechniken,	**Aufschlag/ Return** Gespielt werden drei Ballwechsel in Folge. Ein Spieler spielt Kickaufschläge zu seinem Partner, welcher den Ball mit einem hohen Return in das Sicherheitsfeld zurückspielt.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler werden für zusätzliche individuelle Variationsmöglichkeiten eingesetzt / Einteilung nach Spielkönnen.
	5 Min Trinkpause					
	14:50 - 15:10	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball,	**Scheibenwischer** Der Spieler platziert den Ball abwechselnd in die Mitte und nach außen. Der Netzspieler bewegt sich vor und zurück, der Grundlinienspieler läuft nach rechts und links.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld, ev. Hütchen	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung

		Schlagtechniken				nach Spielkönnen.
Hauptteil	15:10 - 15:30	Schlagtechniken, Wettkampfsituation, Taktik	**Einzelpunkte** Aufgeschlagen werden immer zwei Punkte hintereinander gegen wechselnde Return-Spieler. Die Spieltaktik bestimmt jeder Spieler selbst.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen.
Abschluss	15:30 - 15:45	Spielpunkt bestimmen, Laufwege und Lauftempo zum Ball	**Doppelspiel** Gespielt wird immer bis 7 Punkte. Es wird abwechselnd geschlagen.	Tennisschläger, Tennisbälle, Spielfeld	Sportanlage/ Sporthalle	Passive Schüler übernehmen die Spielbeobachtung und Einhaltung der Spielregeln / Einteilung nach Spielkönnen. Variation: mit oder ohne Korridor, mit Korridor gegen ohne Korridor, mit unterschiedlichen Bällen.

Anhang:

Aufwärmquadrat

Quelle: Youtube.com. (2020). *Aufwärmquadrat*. Verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=FAR51MOojQs [17.12.2021]

Movement Preparation

Quelle: Youtube.com. (2020). *Movement Preparation*. Verfügbar unter: https://www.yumpu.com/de/document/read/15678801/movement-preparation-sport-ruscher [17.12.2021]

Einschlagen/ Rhythmus der Grundlinienschläge

Quelle: Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2002). *Handbuch für Tennistraining: Leistung, Athletik, Gesundheit* (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 413.

Aufschlag/ Return

Quelle: Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2002). *Handbuch für Tennistraining: Leistung, Athletik, Gesundheit* (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 413.

Scheibenwischer

Quelle: Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2002). *Handbuch für Tennistraining: Leistung, Athletik, Gesundheit* (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 413.

Einzelpunkte

Quelle: Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2002). *Handbuch für Tennistraining: Leistung, Athletik, Gesundheit* (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag, S. 413.

Doppelspiel

Quelle: Mobilesport.ch. (2020). *Tennis Doppel*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/10/praxis_2009_55_tennis_doppel_d.pdf [11.01.2020]

6. Diskussion und Ausblick

In diesem Abschnitt der Arbeit werden die zuvor dargebotenen Inhalte sowie die dazugehörigen Überlegungen kritisch betrachtet. Weiters werden auch weiterführende Vorschläge geliefert, die den Themenbereich für die Zukunft als spannendes Handlungsfeld skizzieren.

Die Grundüberlegung für die Ausgestaltung der Unterrichtskonzeption Racketlon erfolgte auf dem Grundsatz nach Roth und Hahn (2007, S. 6) „Spielen lernt man am Besten durch Spielen“. Diesen Leitsatz als Basis sehend, wurde versucht, eine Unterrichtsüberlegung zu kreieren, die diesen Anforderungen gerecht wird. Zwar darf der zeitliche Aspekt in der semestrierten Oberstufe nicht vernachlässigt werden, dennoch wird versucht, einen gewissen Freiraum zu schaffen. Der Grund für diese Herangehensweise ist damit begründbar, da versucht wird, mittels impliziten Lernens den Schülern die Aneignung von Spielfertigkeiten zu ermöglichen. Roth und Hahn (2007, S. 7) verdeutlichen dies damit, dass „den Kindern wird Raum und Zeit gegeben, die Spielkonstellationen selbst wahrzunehmen und zu verstehen“. Dadurch kommt einerseits der Planung ein entscheidender Spielpart zu, nämlich, dass sie zwar Handlungsrahmen vorgibt, gleichzeitig aber auch genügend Freiraum für die Entwicklung der Schüler ermöglicht. Damit dieser Schritt gegeben werden kann, ist es allerdings auch entscheidend, wichtige Kernelemente von technischen Bewegungsfertigkeiten zu Beginn bei Bedarf unterstützend einzubringen. Dies ist aber auch immer der Situation geschuldet und erfordert daher besonderes Handlungsvermögen der Lehrkraft. Deswegen ist neben der Motivation der Lehrkraft auch auf das besonders notwendige Kompetenzniveau zu verweisen (Seidel, I., Stein, T., Fühl, M. & Schwameder, H., 2011, S. 338-343). Neben den bereits vorgestellten Überlegungen sei auch auf einen entsprechenden Bereich verwiesen, der häufig in Vergessenheit gerät. Besonders im Vergleich zu planbaren Situationen wie in anderen Unterrichtsgegenständen (Fraefel, 2018) kommt dem Bewegungs- und Sportunterricht eine Sonderstellung zu. Aufgrund des großen Spektrums an Umsetzungsmöglichkeiten, wird im Bewegungs- und Sportunterricht nach Luh (2008, S. 4) dem Spiel eine Sonderstellung eingeräumt:

> „Spiel(en) kann den Menschen in allen seinen Anlagen fördern und erziehen, aber insbesondere auch zu menschlicher Innovation und Kreativität beitragen (SuttonSmith 1978, 43-64; 209-221). Denn im geschützten Raum des Spiels begeben sich Menschen bedenkenlos in „Gefahrensituationen“, die sie im Spiel austestend bewältigen können. Im

> Spiel werden Gegensätze ausgelebt (und trainiert), die im Ernstbereich des Lebens nur schwer bewältigt und ausgelebt werden können: Gewinnen und Verlieren, Scheitern und Erfolg, Ordnung und Unordnung, Annäherung und Zurückweisung u. a. Geschützt durch das Spiel bleiben die Handlungen des Spielenden ohne (ernsthafte) Konsequenzen. Im Spiel kann der Mensch gefahrlos lernen, Neues auszutesten und mit den Folgen des Neuen umzugehen.“

Der Umgang mit nicht vorhersehbaren Situationen erlaubt es daher, spontan und situationselastisch zu Handeln. Einzigartige Lösungsansätze sind daher die Folge und bieten individuelle Lernchancen. Abschließend sei erwähnt, dass die Unterrichtskonzeption versucht, genau diese Individualität zu ermöglichen und durch die Aussage Holm-Hadullas (2007, S. 17) wird dies wie folgt bestätigt:

> „Neben der komplexen Verschränkung von Begabung, Motivation und Persönlichkeit ist schließlich die Art des Feldes, in dem ein begabter, motivierter und persönlich geeigneter Mensch kreativ sein könnte, zu bedenken. Es ist unmittelbar einsichtig, dass vielfältige Umgebungsbedingungen für die Entfaltung von Kreativität entscheidend sind.“

Im Kontext Schule ist die Notengebung stets ein zentraler Bereich. Noten reflektieren, sie werten und kategorisieren (Heller, 1974). Im Bewegungs- und Sportunterricht ist das Thema Notengebung stets ein Kontrovers betrachtetes (Nossal, 2017), jedoch bedarf es auch in der Unterrichtskonzeption der Rückschlagspiele einer Diskussion. Aufgrund des Umstandes, dass nach Holmeier (2012, S. 94) „die Schule einen gesellschaftlichen Auftrag hat, kann argumentiert werden, dass für die Schule der gesellschaftliche Leistungsbegriff heranzuziehen ist.“ Dies bedarf allerdings einem außerordentlich professionellen Umgang, weil nicht nur das Ergebnis als Resultat vorliegt, sondern letztlich auch der Weg berücksichtigt werden sollte. Weiters ermöglicht es der Lehrkraft einen größeren Spielraum und Handlungsfreiheit. Diese Überlegungen sind nach Holmeier (2012, S. 94) deshalb wichtig, weil

> „Leistung sei nicht nur produktbezogenes, sondern auch prozessbezogenes Lernen. Wird unter Leistung nur das Produkt verstanden, dass am Ende einer Anstrengung zum Vorschein kommt, so werden die Prozesse bis zum Ergebnis ausgeblendet. Darüber hinaus wird der Lern-Output dem eigentlichen Lernen gleichgesetzt. Dem ist aber nicht so. Gerade die Strategien und Methoden, die zum Ergebnis führen, stellen an und für sich auch „Leistungen“ dar“.

Gestützt auf die Leistungsbeurteilungsverordnung im Fach Bewegung und Sport (Bewegung.ac.at, 2021) bieten sich unterschiedliche Formen der Leistungsbeurteilung an. Den Standards der wissenschaftlichen Gütekriterien entsprechend verdeutlicht auch Mašek (2008, S. 78), dass „unter Beachtung dieser Richtlinien können verschiedenste Methoden im Sportunterricht zu Auswertung verwendet werden“. In der Unterrichtskonzeption wird als Evaluationsmöglichkeit eine Aufschlagtestung in den verschiedenen Disziplinen vorgestellt. Die Auswahl wurde dahingehend getroffen, dass eine einfache und schnell durchführbare Testung zu Anwendung kommen solle. Der Umstand des Faktors Zeit sei hierbei erwähnt, der ja in jeder Planung den Handlungsrahmen liefert. Allerdings ist die Gewichtung einzelner Teilbereich für die Notengebung stets der Lehrkraft bis zu einem gewissen Grad überlassen und nach bestem Wissen und Gewissen durchzuführen. Zusammenfassend ist auch hierbei ein Prozess von Nöten, der nicht auf die Leistung und den Lernverlauf der Schülerinnen und Schüler gerichtet ist, sondern auch das Handeln der Lehrkraft als entscheidenden Faktor sieht:

> „Das Planen, Durchführen und Auswerten von Sportunterricht ist eine wichtige Aufgabe einer jeden Sportlehrkraft und eine grundlegende Voraussetzung für einen guten Sportunterricht. Die Auswertung der Unterrichtsstunde ist die logische Konsequenz und Bedingung für die Planung der Folgestunden. Eine Lehrkraft kann nur mithilfe von Auswertungen sich selbst und ihr Tun reflektieren. Damit kann sie erkennen, was im Unterricht gelungen und was weniger gelungen ist und den Unterricht anschließend systematisch verbessern (Bielefeld, 2001)“ (Große, 2020, S. 171).

Für die Evaluation von Unterricht sei auf verschiedene Ansätze verwiesen (Balz & Neumann, 2020), kann aber auch mit Hilfe neuester technischer Hilfsmittel wie dem Eye-Tracking kombiniert werden (Pimishofer, 2017).

Zusammengefasst wurde versucht, die Überlegungen für die Ausarbeitung der Unterrichtskonzeption Racketlon darzustellen. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass dieses Konzept in keinerlei Hinsicht als vollständig anzusehen ist, sondern stets eine Veränderung notwendig macht. Nachdem konkrete Evaluationen den Rahmen dieser Abschlussarbeit sprengen würden, bietet sich hierbei nur eines von vielen Handlungsfeldern an, um mit einer intensiveren Auseinandersetzung zu beginnen. Mit Hilfe der dargebotenen Überlegungen wird versucht, den Bewegungs- und Sportunterricht für neue Ideen und Weiterentwicklungen zu öffnen.

7. Quellenverzeichnis

7.1. Literatur

Bös, K. (2017). *Handbuch Motorische Tests: Sportmotorische Tests, Motorische Funktionstests, Fragebögen zur körperlich-sportlichen Aktivität und sportpsychologische Diagnoseverfahren* (3. Auflage). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Brahms, B. (2012). *Handbuch Badminton. Training, Taktik, Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Danner, H. (1989). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik*. München: UTB.

Danner, H. (2006). *Methoden geisteswissenschaftlicher Pädagogik*. München: UTB.

Deutscher Badminton-Verband e.V. (2011). *Badminton Spielregeln*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Diehl, R., Kelzenberger, H., Kerst, S., Dr. Klöckner, W. & Witt, K. (1999). *Badminton. Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport*. Wiesbaden: Limpert Verlag GmbH.

Fediuk, F. (2008). *Sport in heterogenen Gruppen: Integrative Prozesse in Sportgruppen mit behinderten und benachteiligten Menschen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Gritsch, G. (1994). *Vom Talent zum Tennisprofessional: Ein Beitrag zur Optimierung der sportlichen Entwicklung im Tennis*. Nicht veröffentlichte Dissertation, USZ Wien, Wien.

Groß, B. (2009). *Tischtennis Basics*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Große, C. (2020). Auswertung von Sportunterricht zwischen Anspruch und Wirklichkeit. In Neumann, P. & Balz, E. (Hrsg.), *Grundschulsport: Empirische Einblicke und pädagogische Empfehlungen* (S. 171-183). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Harst, H., Giesecke, H. & Schlaf, J. (1977). *Tischtennis: Training, Technik, Taktik*. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Hasselbach, C., Härtel, N. & Lichte, H. (1986). *Squash: Training, Technik, Taktik: Offizielles Lehrbuch des DRSV.* Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Hawkey, R. (1987). *Mit Squash anfangen*. Stuttgart: Franckh´sche Verlagshandlung.

Heller, K. (1974). *Leistungsbeurteilung in der Schule.* Heidelberg: Quelle & Meyer.

Holmeier, M. (2013). *Leistungsbeurteilung im Zentralabitur.* Wiesbaden: Springer VS.

Holm-Hadulla, R., M. (2007). *Kreativität: Konzept und Lebensstil* (2. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

Kleiner, K. (2017). *Grundlagen der Bewegungs- und Sportdidaktik. Lernbehelf.* Nicht veröffentlichte Universitätsarbeit, Universität Wien, Wien.

Klenk, C. (2004). Schulsport in Baden-Württemberg: Eine Schulbefragung zum Schulsport an Gymnasien. *Sportunterricht*, 53 (8), 233-239.

Krug, S., Jordan, S., Mensink, G.B.M., Müters, S., Finger, J.D., & Lampert, T. (2013). *Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)*. Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 56(5), 765-771.

Kuhlmann, D. (1998). Wie führt man Spiele ein? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen* (S. 135–147). Schorndorf: Hofmann.

Leopold, C. & Leutner, D. (2002). Der Einsatz von Lernstrategien in einer konkreten Lernsituation bei Schülern unterschiedlicher Jahrgangsstufen. *Zeitschrift für Pädagogik, 45*, 240-258.

Mašek, M., A. (2008). *Zur Evaluation der Dimension „Leistungsbeurteilung“ als zentrales Element im Unterrichtsfach „Bewegung und Sport“.* Nicht veröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien, Wien.

Neumann, P. & Balz, E. (2020). *Grundschulsport: Empirische Einblicke und pädagogische Empfehlungen.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Nossal, D. (2017). *Die Notengebung im Sportunterricht aus Sicht der beteiligten Akteure.* Nicht veröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien, Wien.

Peters, W. (2017). *Sport: Bewegungslehre, Sportpsychologie*. Bielefeld: Stark Verlag GmbH.

Pimishofer, M. (2017). *„Zur Relevanz video- und eye-trackingbasierter Wahrnehmungs- und Beobachtungstrainings im Handlungsfeld Bewegung und Sport“.* Nicht veröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien, Wien.

Roth, K. & Kröger, C. (1999). *Ballschule: Ein ABC für Spielanfänger*. Schorndorf: Druckerei Hofmann.

Roth, K., Kröger, C. & Memmert, D. (2007). *Ballschule: Rückschlagspiele* (2. Auflage). Schorndorf: Druckerei Hofmann.

Roth, K., Memmert, D. & Schubert, R. (2006). *Ballschule: Wurfspiele*. Schorndorf: Druckerei Hofmann.

Schmicker, J. (2000). *Das große Buch vom Tischtennis*. Schwalmtal: Schmicker Verlag.

Schönborn, R. (2006). *Optimales Tennistraining: Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze*. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co. KG.

Siggemann, J. (2011). *Das Anforderungsprofil der Rückschlagsportart Badminton. Ein Konzept zur Schulung taktischer Grundlagen im Badmintonsport*. Norderstedt: GRIN Verlang GmbH.

Taferner, W. & Taferner, S. (1994). *Tennis: Technik, Taktik, Regeln*. Niederhausen/Ts.: Falken-Verlag GmbH.

Wagner, H. (2005). *Champions mit Schlägern und Bällen: Tennis, Badminton, Squash und andere Rückschlagspiele in der Schule*. Donauwörth: Auer.

Weineck, A. & Weineck, J. (2010). *Leistungskurs Sport: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen*. Waldkirchen: Südost Verlags Service GmbH.

Weineck, J. (2004). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings*. Balingen: Spitta-Verlag GmbH & Co. KG.

Wirth, K. (2012). *Krafttraining im Leistungssport: Theoretische und praktische Grundlagen für Trainer und Athleten*. Köln: Sportverlag Strauß.

Zellinger, M. (2012). *Philosophische Hermeneutik in der Kultur- und Sozialanthropologie: Eine Spurensuche*. Nicht veröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien, Wien.

7.2. Internet

Bewegung.ac.at. (2021). *Rechtsgrundlagen zur Leistungsfeststellung.* Verfügbar unter https://www.bewegung.ac.at/fileadmin/recht/Rechtsgrundlagen_zur_Leistungsfeststellung.pdf [02.02.2021]

Bildung-noe.gv.at. (2020). *Bildungsstandards.* Verfügbar unter https://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Bewegung-und-Sport/Downloads/Bildungsstandards.html [10.09.2020]

Bildungssystem.at. (2020). *Das österreichische Bildungssystem*. Verfügbar unter https://www.bildungssystem.at/ [26.10.2020]

Bildungswegweiser.tibs.at. (2020). *Das Sportgymnasium*. Verfügbar unter https://bildungswegweiser.tibs.at/content/allgemein-bildende-h%C3%B6here-schulen-mit-schwerpunkt-sport [01.11.2020]

Bmbwf.gv.at. (2020). *Bewegung und Sport in Schulen*. Verfügbar unter https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/schwerpunkte/gesund/sport.html [26.10.2020]

Federation of International Racketlon. (2020). *FIR History*. Verfügbar unter http://www.racketlon.net/content/fir-history [25.09.2020]

Fraefel, U. (2018). *Unterrichtsplanung als Plan: Vom linearen zum modularen Prinzip.* Verfügbar unter file:///D:/Downloads/Planen_BpStSekI_2018_v7a%20(1).pdf [02.02.2021]

Friedrich-Schiller-Universität Jena. (2020). *Leistungsanforderungen*. Verfügbar unter https://www.spowi.uni-jena.de/studium/eignungsfeststellung [29.10.2020]

Glomp, I. (2014). Warum wir viel mehr spielen sollten. *Psychologie Heute*. 2, 66-70. Verfügbar unter https://russheideschule.de/userfiles/Lernen_durch_Spielen/Archiv/Glomp_Warum_wir_viel_mehr_spielen_sollten_Feb2014.pdf [13.11.2020]

International Tennis Federation. (2020). *Tennis 10s Manual*. Verfügbar unter http://s3.amazonaws.com/ustaassets/assets/935/15/tennis10s_manual_eng.pdf [25.09.2020]

Luh, A. (2008). *Rückschlag-Sportspiele(n) entwickeln, erproben und gestalten: Spiel- und erziehungstheoretische Grundlagen und didaktisch-methodische Konkretisierungen.* Verfügbar unter http://www.sportwissenschaft.rub.de/mam/sportarten/badminton/downloads/r__cksclagspiele_gestalten_luh_2008.pdf [02.02.2021]

Mobilesport.ch. (2021). *Coole Ballspiele – Didaktische Eignung*. Verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/aktuell/coole-ballspiele-didaktische-eignung/ [30.01.2021]

Oesterreich.gv.at. (2020). *Die neue Oberstufe*. Verfügbar unter https://www.oesterreich.gv.at/themen/bildung_und_neue_medien/schule/2/Seite.110007.html#Kernpunkte [29.10.2020]

Racketlon Federation Austria. (2020). *Was ist Racketlon?*. Verfügbar unter https://racketlon.at/was-ist-racketlon/ [25.09.2020]

Ris.bka.gv.at. (2020). *Lehrplan AHS (Oberstufe).* Verfügbar unter https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009684 [13.11.2020]

Roth, K. & Hahn, C. (2007). *Integrative Spielevermittlung.* Verfügbar unter https://ballschule.de/wp-content/uploads/2015/04/Integrative-Spielevermittlung-Roth-Hahn-29-1-2007.pdf [02.02.2021]

Schumacher, C. (2010). *Auswirkungen von Mehrperspektivität auf die Unterrichtspraxis*. Verfügbar unter https://www.apep.lu/old/docs/LP/FC_BERLIN_textwum.pdf [25.10.2020]

Seidel, I., Stein, T., Fühl, M. & Schwameder, H. (2011). *Tennis im Schulsport – Begründung und Konzeption einer Unterrichtsreihe zur Einführung in das Tennisspiel im Sportunterricht.* Verfügbar unter https://www.researchgate.net/publication/281816003_Tennis_im_Schulsport_-_Begrundung_und_Konzeption_einer_Unterrichtsreihe_zur_Einfuhrung_in_das_Ten

nisspiel_im_Sportunterricht_Sportunterricht_60_11_338-343/link/5600fa1708aeba1d9f84e8a3/download [02.02.2021]

Sportunterricht.ch. (2020). *Badminton Servicetest*. Verfügbar unter https://www.sportunterricht.ch/test/badminton_service.php [29.10.2020]

Sportunterricht.de. (2020). *Lernmethoden.* Verfügbar unter http://www.sportunterricht.de/lksport/lernmeth.html [17.11.2020]

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Externe und interne Faktoren, die das Lernen von Techniken beeinflussen (Weineck, 2004, S. 566) 4

Abbildung 2: Der hermeneutische Zirkel (Danner, 2006, S. 62) 6

Abbildung 3: Das Badmintonspielfeld (Deutscher Badminton-Verband e.V., 2011, S. 9) 11

Abbildung 4: Die Squashhalle (Hasselbach u.a., 1986, S. 19) 13

Abbildung 5: Der Tennisplatz (Schönborn, 2006, S. 9) 15

Abbildung 6: Das österreichische Bildungssystem bis zur Reifeprüfung bzw. Studienberechtigungsprüfung (Bildungssystem.at, 2020) 19

Abbildung 7: Aufschlagtest Badminton 25

Abbildung 8: Aufschlagtest Tennis 25

Abbildung 9: Aufschlagtest Tischtennis 26

Abbildung 10: Aufschlagtest Squash 27

Abbildung 11: Verschiedene Lernkurven mit charakteristischen Eigenschaften (Weineck & Weineck, 2010, S. 203) 31

Abbildung 12: Die Behaltens- bzw. Lernleistungen in Abhängigkeit vom Lehrverfahren (Weineck, 2004, S. 577) 36

Abbildung 13: Das Modell des spielerisch-impliziten Lernens (MSIL) (Roth u.a., 2007, S. 12) 39

Abbildung 14: Spielen und Üben im Modell des spielerisch-impliziten Lernens (Roth u.a., 2007, S. 18) 40

9. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Die hermeneutische Verstehensbegrifflichkeit (Danner, 2006, S. 50) 6

Tabelle 2: Anforderungen der Einzeldisziplinen des Racketlons 17

Tabelle 3: Racketlon und die Kompetenzbereiche im Unterrichtsfach Bewegung und Sport (Ris.bka.gv.at, 2020). 23

Tabelle 4: Leistungsfeststellung der Rückschlagsportart Racketlon 24